ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด
กัลยาณมิตรที่อาภา

ภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ
เขียน

ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา ภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ เขียน

ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด
กัลยาณมิตรที่อาภา

ภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ เขียน

ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด
กัลยาณมิตรที่อากา

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2565
จำนวนพิมพ์ 10,139 เล่ม
ISBN 978-616-594-256-0
จัดพิมพ์โดย พระภูวัต ภูริวฑฺฒโน

บรรณาธิการและพิสูจน์อักษร ภัทรภร นิลเศรษฐี
ศิลปกรรมและคอมพิวเตอร์ กระต่ายสามขา
ภาพประกอบ ปันนรัตน์ บวรภัคพาณิช
ออกแบบปก พุธธิ

แยกสีและพิมพ์ที่
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอโปรดได้ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือ

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อสมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วยเทอญ

สามารถดูรายละเอียดผู้บริจาคได้จาก :



ติดต่อหรือข้อมูลเพิ่มเติม

อีเมล์ : Bhuriwattan0@gmail.com

เฟซบุ๊กเพจ : https://bit.ly/ใบไม้ในกำมือกับความปกติใหม่

สมัครสมาชิกจดหมายเหตุ : https://bhuriwattano.substack.com/

ก่อนรู้แจ้ง ตัดฟืน หาบน้ำ

หลังรู้แจ้ง ตัดฟืน หาบน้ำ

- ปริศนาเซน


2022

สารบัญ

คำนิยม

ผมได้อ่านต้นฉบับของหนังสือเล่มนี้ตอนที่ป่วยเป็นโควิดพอดิบพอดี มีข้อความหลายอย่างที่ดึงผมกลับมาสู่การเจริญสติอีกครั้งหลังจากที่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่หลายวันติดกัน เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้อาจเป็นอะไรที่เข้าใจไม่ง่ายนักสำหรับคนทั่วไป แต่ที่ผมรู้สึกได้อย่างหนึ่งแน่ ๆ นั่นคือ มีความประทับใจมากมายอยู่ในประสบการณ์การเข้าอบรม 10 วันนี้ ซึ่งผมเองเข้าใจความรู้สึกตรงนี้ดี

ผมขออนุโมทนาต่อการบอกต่อประสบการณ์การพิจารณาอันละเอียดอ่อนนี้ ขอให้ท่านผู้อ่านได้แรงบันดาลใจในการสังเกตตนเองผ่านถ้อยคำที่คัดกรองอย่างดีจากท่านผู้เขียน และขอให้ทุกท่านมีความสุข และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ก๊อต - จิรายุ ตันตระกูล

คำนิยม

หนังสือเล่มนี้อ่านง่าย อ่านสนุก เหมือนท่อง Multiverse หลวงพี่ภูวัตพาเดินทางโลกคู่ขนานตัดสลับสองโลก โลกภายนอกและโลกภายในไปพร้อมกัน ภาษาทางโลกก็ง่าย ๆ ภาษาทางธรรมก็กำลังดี ชวนให้ได้คิด อ่านไม่เบื่อเลย ชอบที่ท่านบอกเล่าง่าย ๆ ตรงไปตรงมา ถ่อมเนื้อถ่อมตัว เหมือนได้เดินทางไปกับเพื่อน กับกัลยาณมิตรแล้วไปเจอร้านอาหารดี ๆ ท่านใช้ภาษาดี เล่าบรรยายจนเป็นภาพ เห็นสี เห็นกลิ่น ทำให้สนใจไปชิมบ้าง ไม่ต่างกับที่ท่านไปเจอเรื่องที่น่าเรียนรู้แล้วมาชวนเพื่อน ๆ ไปทดลองปฏิบัติบ้าง!

ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ

ผู้อำนวยการร่วม ธนาคารจิตอาสา

คำนิยม

หากกล่าวถึงหนังสือธรรมะ หลายท่านคงจะเริ่มถอย และรู้สึกว่าเชยจัง ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าตัวเองก็เป็นหนึ่งในคนที่เคยรู้สึกแบบนี้ ทั้งที่เป็นคนที่ค่อนข้างจะชอบอ่านหนังสือ ทว่าหนังสือธรรมะยังคงติดอันดับหมวดหนังสือที่แทบจะไม่ได้อ่าน ครั้งที่จะหยิบหนังสือธรรมะมาอ่านก็คือ ยามที่มีความทุกข์ใจ คาดหวังที่จะหาคำตอบ หาหลักยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจในระดับหนึ่ง หรือแม้กระทั่งหาแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อปลดล็อกตัวเองจากความทุกข์เหล่านั้น แต่ถ้าถามว่าประสบความสำเร็จในการอ่านหนังสือธรรมะเพื่อนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการบรรเทาทุกข์ หรือแนวทางในการดำเนินชีวิตมากแค่ไหน ตอบได้เลยว่าน้อยมาก (เพราะมักจะอ่านไม่จบ)

แต่ความรู้สึกดังกล่าวต่อหนังสือธรรมะเริ่มเปลี่ยนไปตั้งแต่ได้อ่าน *ละโลก โบกธรรม พรรษาแรกในกระแสธรรม* ของท่านภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ และหนังสือเล่มนี้ *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณ-มิตรที่อาภา* ภาคต่อจาก *ละโลก โบกธรรม* ซึ่งสร้างความประทับใจไม่ต่างจากเล่มแรก ถ้าจะให้คำจัดความของหนังสือเล่มนี้ว่าเป็นหนังสือธรรมะที่อ่านได้ไม่เบื่อ สามารถทำให้คิดตามและเริ่มเรียนรู้การดำเนินชีวิตผ่านแนวทาง “การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน” ได้อย่างไม่กดดัน คงจะไม่ผิดนัก

หากย้อนกลับไปมองตัวเองตอนที่ได้เริ่มอ่านคำนำของหนังสือเล่มนี้ครั้งแรก คิดว่า ณ เวลานั้น อาจเห็นการ “ขมวดคิ้ว” เพราะเริ่มมีความกังวลกับการ “สะท้อนบทเรียน ถอดบทเรียนจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ตอนนั้นมีความคิดในใจว่า “งานยากแล้วเรา” แต่เมื่อได้ลงมืออ่าน เห็นได้ชัดเจนว่าผู้เขียนได้มีการถ่ายทอดบทเรียนจากการวิปัสสนากรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมได้เป็นอย่างดี อะไรที่เข้าใจได้ยาก เมื่อท่านได้เปรียบเทียบกับวิถีต่าง ๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวันก็ทำให้เราได้ถึงบางอ้อ ว่า อ้อ! หมายความว่าแบบนี้นี่เอง

สำหรับตัวเอง *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* กลายเป็นหนังสือธรรมะเล่มแรกที่กลับไปอ่านซ้ำด้วยความประณีตและจิตที่สงบมากขึ้น สามารถที่จะเข้าใจความหมายที่ผู้เขียนต้องการจะสื่อมากขึ้น และแน่นอนว่าได้คิดตาม ศึกษาตัวเองรวมถึงนำวิถีและหลักธรรมะหลายอย่างที่ท่านได้ชี้แนะไว้ในหนังสือเล่มนี้มาปรับใช้ได้จริง

กราบขอบพระคุณท่านภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ ที่ได้กรุณามอบต้นฉบับหนังสือเล่มนี้ให้อ่าน รวมถึงขอร่วมอนุโมทนากับท่านที่ได้สร้างสรรค์หนังสือธรรมะซึ่งสามารถอ่านเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้สาธุชนได้มีโอกาสเข้าถึงหนังสือธรรมะและสามารถน้อมนำหลักธรรมไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชติรส (ดาวสุโข) พลับพลึง

คำนิยม

หนังสือ *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* เป็นหนังสือเล่มที่สองที่พระอาจารย์หมอภูวัต จารุกำเนิดกนก หรือหลวงพี่ภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ ได้เขียนเล่าเรื่องประสบการณ์ในการบวชเรียนตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่อจากหนังสือเล่มแรกที่ชื่อว่า *ละโลก โบกธรรม พรรษาแรกในกระแสธรรม* โดยใช้ภาษาง่าย ๆ แต่สามารถทำให้เข้าใจลึกซึ้งในเนื้อหาธรรมได้

ด้วยความที่ผมรู้จักหลวงพี่หมอมาตั้งแต่ท่านอยู่ในเพศฆราวาส และได้มีโอกาสร่ำเรียนวิชาการทางโลกกับท่านสมัยมัธยมต้นที่โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา ผมก็เห็นท่านเป็นกัลยาณมิตรที่แสนประเสริฐ เปรียบเสมือนตู้หนังสือเคลื่อนที่เพราะด้วยความที่ท่านชอบอ่านหนังสือต่าง ๆ จึงมักมีปรัชญาที่ได้จากการอ่านหนังสือเหล่านั้นมาถ่ายทอดให้เพื่อน ๆ เสมอ เป็นเทคนิคการถ่ายทอดที่ไม่ทำให้เกิดความเบื่อที่จะรับฟัง แต่ตรงกันข้าม กลับอยากฟังท่านนำเสนอเรื่องราวและบทสรุปที่แยบยลจนคนฟังอาจเผลอล่องลอยไปกับท่วงทีลีลาในบทความและการถ่ายทอดของท่านจนจบเรื่องอย่างไม่เสียดายเวลา

เฉกเช่นเดียวกัน เนื้อแท้ในความเป็นนักถ่ายทอด นักวิชาการ คุณหมอ และกัลยาณมิตร ทำให้หลวงพี่หมอสามารถ

นำเนื้อหาที่ค่อนข้างเข้าใจยาก อย่างเช่นเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ที่ชาวพุทธควรเข้าใจและนำไปถือปฏิบัติ มาเขียนร้อยเรียงเป็นเสมือนคำบอกเล่า การพูดคุย และการสนทนากับผู้อ่าน จนทำให้ผู้อ่านอย่างผมที่เป็นนักวิชาการและทำหน้าที่เป็น reviewer ให้แก่วารสารวิทยาศาสตร์หลายฉบับ ได้เห็นภาพ เสมือนได้นั่งคุยกับกัลยาณมิตรสมัยนักเรียนมัธยมต้นคนเดิมเมื่อ 30 ปีก่อนหน้านั้น แต่มาในเวอร์ชันพระนักเขียนที่สอดแทรกธรรมะซึ่งผมไม่เคยเข้าใจถึงปลายสุดของธรรมะนั้นสักที จนได้มีโอกาสอ่านต้นฉบับ ทำให้ได้รับรู้และเข้าใจธรรมะนั้นได้ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น ทั้งเกิดปีติและตั้งจิตน้อมนำมาเป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างสงบตามแนวทางของพุทธศาสนาต่อไป

ผมหวังว่าทุกท่านที่ได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ก็คงได้ประโยชน์และได้ร่วมจรรโลงพุทธศาสนาตามเจตนารมณ์ของหลวงพี่หมอด้วยเช่นกัน

สุดท้ายนี้ ขอกราบอนุโมทนาในการเผยแผ่ธรรมะตามแนวทางของหลวงพี่หมอ ขอขอบคุณที่มอบต้นฉบับหนังสือเล่มนี้มาให้อ่าน และให้เกียรติผมในการเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มที่สองนี้ ขอส่งกำลังใจให้หลวงพี่หมอมีสุขภาพแข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป สาธุ

กัลยาณมิตรของหลวงพี่หมอ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิวัฒ ไทยอุดม

คำนิยม

ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา เป็นการบันทึกความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานของท่านภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ จากการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร 10 วัน สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ตามแนวทางของท่านอาจารย์อุบาขิ่น ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมอาภา จังหวัดพิษณุโลก

ผมอ่านสาระทั้งหมดแล้วสรุปว่า 10 วัน ในการปฏิบัติของท่านที่ถ่ายทอดออกมาเป็นตัวหนังสือ ซึ่งท่านมีเจตนาที่จะเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากเราท่านอ่านโดยแยบคายก็จะเห็นและได้อะไรมากยิ่งกว่าบางคนที่ได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเสียอีก เพราะท่านเป็นผู้ที่มีภูมิจิตภูมิธรรม เป็นผู้มีความตั้งใจในการศึกษาปฏิบัติอย่างจริงจัง ท่านมีความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำเสนอให้ผู้อ่านทำความเข้าใจได้ง่าย จากสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ลงมือปฏิบัติจริง เป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษานำไปปฏิบัติได้จริง

ท่านภูริวฑฺฒโนภิกฺขุได้เมตตาแนะนำหลักการ 8 ประการให้แก่ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่เบื้องต้น เป็นการปูพื้นฐานเพื่อให้อ่านได้อย่างเข้าใจ ซึ่ง *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* สะท้อนภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้อ่านสามารถนำไป

ปฏิบัติเพื่อทดสอบผลได้ด้วยตนเอง

ในการเสนอเนื้อหา ท่านได้ใช้ภาษาที่เรียบง่าย อ่านแล้วเข้าใจ และขอชื่นชมว่าท่านเขียนบทความได้สละสลวย ใช้ภาษาได้ดี เช่น "ยุคปัจจุบันที่ข้อมูลเหลือเฟือ เวลามีน้อยนิด เศรษฐกิจรัดตัว" "รู้สึกเป็นเรื่องเล็กน้อย อดทนไหว แก้ไขได้" "ที่เหมาะกับบุคลิก นิสัย สไตล์ชีวิต ไม่ต้องคิดมาก" "หลายเวอร์ชั่น หลากบุคลิก หลายสไตล์" หรือ "เรียกร้อง หว่านล้อมให้เรามาศรัทธาแบบทุ่มกายถวายชีวิต" "หรือบังคับให้เราเชื่อแบบหูหนวกตาบอดไร้ข้อกังขา" เป็นต้น

นอกจากนี้ ท่านภูริวฑฺฒนภิกฺขุได้เมตตาแปลบาลี ขยายความหมายคำ อย่างเช่นเนื้อหาในวันที่ 6 ที่มีคำบาลีหลายคำ เช่น เวทนา ผัสสะ วิญญาณ ฯลฯ ซึ่งเป็นคำเฉพาะที่เข้าใจสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ศึกษาพระอภิธรรม แต่ชาวบ้านทั่วไปอาจจะไม่เข้าใจ หรืออาจจะเข้าใจคลาดคลื่อนไปจากความหมายที่แท้จริง ท่านก็ได้ขยายความคำเหล่านั้นให้ผู้อ่านได้เข้าใจอย่างถูกต้อง

ผมขอแสดงความยินดีและขอกราบขอบพระคุณ ที่ท่านสร้างสรรค์ผลงานกลั่นออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ และสามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปฏิบัติที่น่าจะเหมาะสมกับยุคปัจจุบันที่ข้อมูลเหลือเฟือ เวลามีน้อยนิด เศรษฐกิจรัดตัว (ขออนุญาตนำคำที่ท่านกล่าวไว้มากล่าว)

ขอกราบขอบคุณท่านที่ให้เกียรติผมเขียนคำนิยม และขอขอบคุณทีมงานทุกฝ่ายที่ร่วมกันสนับสนุนการจัดพิมพ์ ผมหวังว่า

ท่านภูริวฑฺฒโนจะมีหนังสือธรรมะเล่มอื่นต่อไปเพื่อเป็นธรรมทาน แก่ผู้ใฝ่ธรรม และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง ผมเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะมีคุณค่าต่อพุทธศาสนิกชนผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีส่วนส่งเสริมด้านการศึกษาพระพุทธศาสนา พัฒนาการปฏิบัติด้านจิตวิญญาณ ให้เกิดผลดีต่อผู้ใฝ่ธรรมต่อไป

สกล ธีระพงษ์ธนากร

คำนิยม

ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ด้วยสถานการณ์โควิดจึงมีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น แต่เทคโนโลยีก็ช่วยเชื่อมโยงหยิบยื่นสิ่งดี ๆ แก่ชีวิตได้เสมอ หนึ่งในสิ่งดี ๆ นั้นคือการได้อ่านหนังสือ *ละโลก โบกธรรม พรรษาแรกในกระแสธรรม* ของพระอาจารย์ภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ ด้วยน้ำใจของกัลยาณมิตร ญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่งของพระอาจารย์หมอ ข้าพเจ้าจึงได้อ่าน ได้ช่วยเผยแผ่หนังสือเล่มแรก ประสบการณ์ในพรรษาแรกของท่าน เกิดความเคารพศรัทธาพระอาจารย์หมอ ท่านมีความตั้งใจในการเป็นพระดี ทั้งที่ท่านเคยเป็นอาจารย์แพทย์ที่มีวิชาความรู้และประสบการณ์งานมามาก น่าชื่นชม ด้วยบุญกุศลทำให้ความเจ็บป่วยทางกายเป็นแรงบันดาลใจและตัดสินใจมาบวช

ที่มาของช่วงชีวิตหนึ่งของท่านก่อนบวชก็คล้ายกับ “พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญโญ” พระอาจารย์หมอที่ข้าพเจ้าเคารพศรัทธามาก และเป็นแรงบันดาลใจสำคัญของข้าพเจ้าในการตั้งใจใช้ชีวิตเพื่องานพระศาสนา ทั้งปริยัติและปฏิบัติ ครั้นได้อ่านหนังสือ *ละโลก โบกธรรม* จบลง ยิ่งประทับใจและสัมผัสได้ถึงความใสบริสุทธิ์ในดวงจิตท่าน เมื่อได้รู้จักพระอาจารย์หมอมากขึ้นก็เฝ้ารอว่าเมื่อไรท่านจะเขียนหนังสือเล่มต่อไป เพราะท่านไม่ใช่คนเขียนหนังสือธรรมดา งานเขียนของท่านมีเสน่ห์ ชวนติดตาม มีมุมมองที่ให้ความสุข ความหวัง กำลังใจ และเป็นบทสรุปการตกผลึก

ความเข้าใจภายในที่มีพลังเชื่อมโยงต่อผู้คน หน้าที่ สังคม ผ่านการบอกเล่าอย่างคมคาย แน่ละ แค่เล่มแรก...ข้าพเจ้าก็หลงรักเรื่องราวดี ๆ เหล่านั้นแล้ว

การที่แพทย์ผู้มีการศึกษาดี มีจรรยาบรรณของวิชาชีพที่น่าเคารพยกย่อง สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีเกียรติ แต่กลับตัดสินใจสละอุทิศชีวิตมาบวชเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็ย่อมเป็นกำลังทัพธรรมที่มีคุณภาพ สามารถทำงานถวายพระพุทธเจ้าอย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง เช่นพระอาจารย์หมอ ท่านมีความสามารถพิเศษในงานเขียน (และอื่น ๆ อีกมากมาย) ข้าพเจ้าจึงมีความเคารพศรัทธาท่านอย่างเต็มใจ หากมีโอกาสที่จะได้รับใช้ถวายงานก็น้อมรับโอกาสนั้นด้วยความยินดียิ่ง เพราะพระพุทธศาสนาจะยืนยงคงอยู่ยาวนานต่อไปนั้น ต้องอาศัยพุทธบริษัท 4 เป็นกำลังช่วยกันทำหน้าที่ ไม่ใช่ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของพระเณรตามลำพัง

เมื่อท่านให้อ่าน *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น ปลื้มปีติมาก เพราะเป็นงานเขียนที่วิเศษมาก ในการเล่าเรื่องกรรมฐาน 10 วัน เป็นการเล่าจากความจำที่เรียบเรียงได้ดี และมีบทสรุปความเข้าใจที่ลึกซึ้งจากประสบการณ์ในการภาวนาครั้งนี้ คล้ายคำเชิญชวนให้เราได้ลองไปพิสูจน์กันเอง แต่แรก *ละโลก โบกธรรม* นั้นเหมือนไตเติลชีวิตในผ้าเหลืองพรรษาแรก ก็อ่านสนุกและมีความสุขในเรื่องเล่าใสซื่อทุกเรื่อง ครั้นมาถึงหนังสือเล่มนี้ คือการออกท่องยุทธจักรแห่งวิปัสสนากรรมฐานจริงจังกันเลย จึงต้องอนุโมทนากัลยาณมิตรผู้เป็นญาติของท่าน

ที่พยายามชวน ๆ ๆ จนท่านยอมไปเข้ากรรมฐานในคอร์สท่านโกเอ็นก้าครั้งนี้ ทำให้พวกเรามีโอกาสได้สัมผัสประสบการณ์ธรรมที่ตกผลึก อันจะเป็นแนวคิดและแรงบันดาลใจของผู้คนได้อีกมาก แม้ท่านจะบอกว่าเรื่องนี้เป็นความเห็นส่วนตัวและเป็นการบันทึกจากความทรงจำ (ตามระเบียบที่ห้ามจดบันทึกในระหว่างการอบรม 10 วัน) แต่ด้วยอัจฉริยภาพของพระอาจารย์ที่มีมากเป็นพิเศษ ท่านก็สามารถเรียบเรียงเรื่องราวได้น่าสนใจชวนติดตาม สอดแทรกอารมณ์สบาย ๆ และเรียกรอยยิ้มได้ในบรรยากาศที่สงบ งามไม่เปลี่ยนแปลง

ข้าพเจ้าขอกราบอนุโมทนาที่พระอาจารย์หมอเสียสละเวลาลำดับเรื่องราวในช่วงพิเศษมาแบ่งปันได้อย่างงดงาม สำหรับข้าพเจ้าแล้ว นี่คือของขวัญทางปัญญาที่มีค่ายิ่งในช่วงสถานการณ์โควิดนี้ เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้ต้องเป็นเล่มพิเศษที่ทุกคนกล่าวขวัญถึงในวงวิปัสสนาและผู้ค้นหาคำตอบของชีวิต ใครได้อ่านจะต้องชอบอยากอ่านซ้ำ อยากทบทวนตนเอง และจะเป็นคำชวนให้พวกเราต้องลองไปพิสูจน์ด้วยตัวเองกันต่อไปอย่างจริงจัง เพราะท้ายสุดแล้วทุกคนต้องมาจบที่ทางธรรม จะรอช้าอยู่ไย

กราบนมัสการพระอาจารย์หมอด้วยเศียรเกล้า กราบอนุโมทนาทุกท่านผู้มีส่วนในบุญกุศลนี้

ทันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

คำนิยม

ธรรมะจัดสรร

ไม่มีเหตุบังเอิญบนโลกใบนี้

“สืบเนื่องมาจาก ความไม่แน่นอนคือสิ่งที่แน่นอน ความแปรเปลี่ยนไปนั้นเป็นกฎของความเป็นธรรมดา ธรรมชาติ ใด ๆ ในโลกล้วนอนิจจัง แต่ทำอย่างไรเราจะเข้าใจธรรมชาติของชีวิต... และสามารถวางกายวางจิตของเราไม่ให้เร่าร้อนทุรนทุรายไปกับความไม่แน่นอนของชีวิต อย่างน้อย ก็เพียงแค่รู้ เพียงแค่เข้าใจ เพียงแค่ปล่อยวางลงได้เมื่อประสบกับความไม่แน่นอนของชีวิต...”

จากเรื่องราว *ละโลกโบกธรรม* หนังสือธรรมะเล่มแรกของพระคุณเจ้าที่บอกเล่าเป็นธรรมทานให้ญาติธรรมได้ตระหนักรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิต การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คนเพราะเรามีกาย เราจึงทุกข์กับกาย แต่เราสามารถเจริญสติปัญญาของเราให้เข้าใจและอยู่กับความเจ็บป่วยอย่างยอมรับและใช้ความเจ็บป่วยนั้นเป็นอุปกรณ์ในการปล่อยวางได้

หนังสือเล่มที่สอง *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* พระคุณเจ้าได้ถ่ายทอดประสบการณ์ในการเจริญจิตภาวนาที่ธรรมอาภา พิษณุโลก อรรถรสของการเล่าเรื่องราวนั้นพระคุณเจ้าได้รู้ ตื่น และเบิกบานในธรรม จึงถ่ายทอดได้ทั้งเห็นชัดถึงสุขเวทนา

ทุกขเวทนา สุดท้ายก็ต้องอุเบกขาในทุกสภาวะอารมณ์

ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในธรรมทานที่พระคุณเจ้าถ่ายทอดให้สาธุชนได้ตรึกตรองว่า ชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญยิ่งนัก เราท่านทั้งหลายกำลังทำอะไรอยู่ จงเข้ามาดูเถิด รู้ก็รู้เฉพาะตน

ขออานิสงส์ผลบุญกุศลในการเผยแผ่ธรรมะเป็นทานในคราวนี้ เป็นอุปนิสัยตามส่งให้พระคุณเจ้าเจริญมรรคเจริญผลจนถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพบพระนิพพานเทอญ

อมรา สินทวีวงศ์
ผู้เขียนหนังสือ *ธรรมะดัดสันดาน*
และ *ธรรมะดัดจริต*

คำนิยม

ข้าพเจ้าได้อ่านต้นฉบับ *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* เมื่อพระหมอส่งให้อ่านก็เกิดปีติในใจอย่างยิ่งที่มีส่วนในการผลักดัน (ดึงดัน) ให้พระหมอได้ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมในแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติหลักสูตรนี้เมื่อปี 2557 เป็นครั้งแรก และได้ปฏิบัติต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนี้ การชักชวนคนเข้าปฏิบัติธรรมนั้นข้าพเจ้าทำเสมอ ๆ สถิติการชักชวนสำเร็จอยู่ที่น้อยกว่า 1 เปอร์เซ็นต์ แต่ข้าพเจ้าก็ทำมาตลอดเมื่อมีโอกาส

พระหมอเป็นผู้มีทักษะในการถ่ายทอด บอกสอน สมเป็นแพทย์ที่ให้วิชาการมาทั้งในและต่างประเทศ การถ่ายทอดประสบ-การณ์ตรงที่ได้เข้าคอร์สปฏิบัติธรรมตลอด 10 วันที่ธรรมอาภา จึงเป็นการถ่ายทอดที่แยกแยะ ตกผลึก พินิจพิเคราะได้ชัดเจน แม้ไม่อาจจะครบถ้วนได้เพราะธรรมะนั้นต้องรู้ด้วยตนเองเท่านั้น!!! ไม่อาจรู้โดยการบอกเล่ากล่าวสอนได้เลย

ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะเกิดความรู้สึกว่า... น่าลองสักตั้ง แล้วจัดเวลาไปพินิจพิเคราะห์ธรรมะด้วยตนเองในเร็ววัน

ขออนุโมทนาในบุญที่พระหมอได้เรียงถ้อยร้อยความออกมาได้น่าทึ่งมาก เพราะธรรมะนั้นยากแก่การใช้ภาษาใด ๆ ในโลกนี้อธิบายได้ ต้องรู้จากการปฏิบัติเองเท่านั้น

ท่านจงมาดูเองเถิด สาธุ...

ณิชาภา พงศานรากุล

คำนิยม

ตนเองได้รู้จักท่านผู้เขียนตั้งแต่สมัยที่ท่านยังหนุ่ม ท่านเป็นหมอตาในโรงพยาบาลที่มีความคิดก้าวหน้า มีวิสัยทัศน์ จึงรู้สึกชื่นชมความคิดและทัศนคติของท่าน

จนเมื่อท่านก้าวมาอยู่ในสมณเพศ ท่านก็มักมีข้อคิดทางธรรมที่น่าสนใจมาเผื่อแผ่เสมอ ตนเองคิดว่าโชคดีมาก ๆ ที่ชีวิตนี้มีโอกาสได้รับไมตรีจากกัลยาณมิตรเช่นท่าน

เมื่อท่านแจ้งว่าจะเขียนหนังสือ *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* ตนเองคิดว่าท่านคงตกผลึกอะไรที่อยากบอกกล่าวให้คนทั่วไปได้มีโอกาสรับรู้มากขึ้น

และครั้งแรกที่ได้ฟังชื่อหนังสือ ต้องยอมรับว่าคิดตีความไปไกล นึกว่าผู้เขียนอาจต้องการสื่ออะไรที่เป็นความหมายลึกซึ้งเกี่ยวกับสถานการณ์ความยากลำบากยุคปัจจุบันที่เราทุกคนกำลังเผชิญอยู่

แต่เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้จนจบแล้ว ต้องเปลี่ยนความคิด ดูเหมือนว่าท่านผู้เขียนต้องการเขียนเรื่องนี้เพื่อสื่อกับผู้อ่านทุกท่านอย่างตรงไปตรงมา เพราะแม้แต่ชื่อของหนังสือก็ตรงไปตรงมาอย่างที่สุด บอกเล่าที่มาของชื่อหนังสือตั้งแต่บทแรก ๆ

ท่านสื่อชวนให้เราคิดไตร่ตรองแต่ละสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทุกอย่างด้วยปัญญา ด้วยสติ และด้วยใจที่รับรู้อย่างตรงไปตรงมา

ง่าย ๆ โดยยึดหลักธรรม (ชาติ) นำ ซึ่งจะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างปลอดโล่ง สบายกาย สบายใจ ไม่เอาอะไรมาถือจนหนัก และทำให้ชีวิตนั้นเหนื่อย (แม้จะสบายทั้งใจกาย แต่ท่านผู้เขียนก็ให้ข้อคิดว่าการที่อาการของโรคทางกายทั้งหลายดีขึ้น เป็นเพียงผลพลอยได้ แต่ผลหลัก ๆ ที่ได้อยู่ที่ใจเรา)

หมอแต๋ม

แพทย์หญิงอินท์สุดา แก้วกาญจน์

คำนิยม

ข้าพเจ้ารู้จักกับพระภูวัตเมื่อครั้งทำงานเป็นเลขาธิการราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทยหลายปีก่อน ตอนนั้นท่านมีตำแหน่งเป็นเหรัญญิก แม้ว่าจะเป็นจักษุแพทย์ต่างอนุสาขาทำงานคนละโรงพยาบาล แต่เราก็คุยถูกคอด้วยความสนใจเรื่องการเติบโตทางจิตวิญญาณเหมือนกัน

ห่างหายกันไปนาน มาทราบข่าวอีกครั้งก็เป็นพระภูวัตแล้ว ผ่านประสบการณ์ความเจ็บป่วยแบบไม่ธรรมดาที่แม้เป็นแพทย์ก็คงอดจะหวั่นไหว อดทุกข์ใจไม่ได้ จากคนที่เคยเป็นครูแพทย์ในมหาวิทยาลัยที่อเมริกามาค่อนชีวิต สอนนักเรียนแพทย์ แพทย์ประจำบ้าน CV ประวัติการทำงาน งานวิจัย และรางวัลยาว 4 หน้ากระดาษ การเกิดใหม่ในผ้าเหลืองถือเป็นการเริ่มต้นนับหนึ่งกลับมาเป็น "นักเรียน" อีกครั้ง เรียนเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิต การเรียนจึงมีอารมณ์ของนักเรียนที่ตื่นเต้นเมื่อได้ค้นพบสิ่งอัศจรรย์ของพุทธศาสนา ยิ่งได้มีประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต ยิ่งอยากบอกอยากเล่าสู่กันฟัง และด้วยความเป็นครู ท่านจึงนำเอาทักษะของครูในการค้นคว้าข้อมูล (เชิงอรรถอย่างกับหนังสือวิชาการ) การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง นำมาอธิบาย คิดวิเคราะห์ เปรียบเทียบ แสดงความเห็นแบบตรงไปตรงมา แนมขำเบา ๆ ได้อย่างน่าสนใจ

หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามเจตนา-รมณ์ของท่าน

พันเอกหญิงฐิติพร รัตนพจนารถ
หัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา
วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

คำนิยม

กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน รวมถึงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 19 ส่งผลให้วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนในสังคมเปลี่ยนไป หลายคนมีชีวิตอยู่ท่ามกลางการแข่งขัน ความเห็นแก่ตัว การเอารัดเอาเปรียบ การขวนขวายให้ได้มาซึ่งวัตถุต่าง ๆ เพียงเพื่อการเอาตัวรอด ยึดติดกับสิ่งปรุงแต่งรอบ ๆ ตัวจนละเลยความสุข ความสงบของจิตใจ

หนังสือ *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* เล่มนี้จะเป็นเสมือนน้ำเย็นที่ดับร้อนในจิตใจของผู้ที่ได้อ่าน การข้ามผ่านความทุกข์ได้เสมือนข้ามภูผาสูง การข้ามผ่านความสับสนวุ่นวายในปัจจุบันเสมือนก้าวฝ่าดงโควิด และหากมีกัลยาณมิตรร่วมอุดมการณ์เสมือนมีแรงผลักดันให้ก้าวย่างไปข้างหน้าอย่างมั่นคง หนังสือเล่มนี้จึงเป็นดั่งกัลยาณมิตรที่นำทางไปสู่วิปัสสนากรรมฐานที่ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่ยึดติดกับสิ่งรอบตัว เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต เป็นกำลังใจให้เราเข้าใจธรรมะพื้นฐาน ซึ่งเป็นต้นทางของการนำไปปฏิบัติให้เกิดความสุขสงบต่อตนเองและสังคม เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งเหตุแห่งทุกข์ และเหตุแห่งสุข ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจ ชีวิตก็จะเริ่มต้น...อีกครั้ง ด้วยปัญญา

ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา เป็นหนังสือเชิงธรรมะที่น่าอ่าน เข้าใจง่าย มีเนื้อความตรงไปตรงมา เรียบเรียงจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต คุณค่าของหนังสือนี้คือเจตนารมณ์ที่จะให้ผู้อ่านเข้าถึงและรับรู้ธรรมะที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวด้วยตนเอง

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์
อธิบดีกรมการแพทย์
สิงหาคม 2565

คำนิยม

ผมได้มีโอกาสได้ทำงานกับท่านภูริวฑฺฒโนภิกฺขุที่มหาวิทยาลัยมหิดลเมื่อท่านยังเป็นฆราวาส ท่านเป็นจักษุแพทย์หนุ่มที่มีความสามารถ มีมนุษย์สัมพันธ์และภาษาอังกฤษดีมาก มีความคิดที่เฉียบคม ลุ่มลึก มีจิตใจช่วยเหลืองานเพื่อสังคมและได้ช่วยงานด้านการต่างประเทศในฐานะผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดียิ่ง

ผมได้ข่าวจากท่านอีกครั้งหนึ่งหลังจากที่ท่านครองเพศบรรพชิตแล้ว และได้บรรพชาและอุปสมบทอยู่ที่วัดท่าประชุม จังหวัดขอนแก่น ท่านกรุณาส่งหนังสือ *ละโลก โบกธรรม* ที่บรรยายเกี่ยวกับประสบการณ์การเป็นภิกษุบวชใหม่ของท่าน ซึ่งได้สอดแทรกข้อธรรมะไว้ได้อย่างน่าสนใจ แต่ก็ทราบข่าวว่าท่านป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน และการครองเพศบรรพชิตได้ช่วยทำให้อาการของท่านดีขึ้น

หลังจากนั้นท่านได้นำวัดท่าประชุมเข้าร่วมกิจกรรมสงฆ์คิลานุปัฐาก อาสาสมัครช่วยสงฆ์อาพาธ ซึ่งอาสาสมัครสุขภาพประจำวัด (อสว.) เป็นแนวคิดของสงฆ์พึ่งสงฆ์ในการดูแลสุขภาพในด้านการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพ และฟื้นฟูสุขภาพ อันเป็นกิจของสงฆ์ทั้งทางด้านคันถธุระ (ด้านการเล่าเรียน) และวิปัสสนาธุระ (ด้านการปฏิบัติธรรม) รวมกัน ซึ่งกระบวนการนี้เป็นประโยชน์

มาก ผมขออนุโมทนา

ต่อมาท่านได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อสะท้อนประสบการณ์ของผู้เริ่มต้นศึกษาธรรมะ การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน 10 วันครั้งแรกในชีวิต สอนโดยอาจารย์โกเอ็นก้า ลูกศิษย์อาจารย์อุบาขิ่น (วิปัสสนาจารย์ชาวพม่าที่มีผู้เคารพนับถือมาก และได้ก่อตั้งศูนย์ศึกษาวิปัสสนานานาชาติขึ้นในหลายประเทศ) ซึ่งท่านออกตัวว่าการถ่ายทอดประสบการณ์ในครั้งนี้ไม่ได้เป็นถ่ายทอดการสอนวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์แบบ แต่ในทัศนะของท่าน การฝึกอบรมนี้เป็นการผ่าตัดใหญ่ทางจิตวิญญาณ สามารถตรวจสอบได้อย่างมีหลักการเป็นวิทยาศาสตร์เข้าถึงสภาวะจิตใจเดิมที่สงบ สันติ ท่านเรียนรู้ได้เร็ว และมีจิตเมตตาถ่ายทอดสิ่งที่ท่านเรียนรู้ให้แก่เพื่อนมนุษย์

ท่านได้เขียนอย่างกระชับรัดกุม เหมาะสมกับยุคสมัยที่เวลามีน้อย การเขียนบางตอนมีมุกตลกแบบสุภาพเนียน ๆ แทรกอยู่ทำให้ผ่อนคลาย ท่านบรรยายกิจกรรมที่ทำทุกวันอย่างละเอียดเสมือนหนึ่งผู้อ่านกำลังเข้าฝึกอบรมด้วยตนเอง ท่านแนะนำว่าการปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องปฏิบัติในที่ที่จัดไว้เป็นพิเศษ แต่จะทำที่ใดก็ได้ ที่ทำงาน หรือระหว่างการเดินทาง ท่องเที่ยว พักผ่อน หรือระหว่างมีความเครียด ลมหายใจเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของธรรมชาติ การระลึกรู้ลมหายใจเพื่อสมาธิเป็นสิ่งที่เรียบง่าย ทุกคนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เป็นประตูสู่จิตที่สมบูรณ์ ทั้งนี้การปฏิบัติต้องทำอย่างต่อเนื่อง มีความขยันหมั่นเพียรและสม่ำเสมอ

การมีปณิธานเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งซึ่งไม่เพียงพอ จะต้องปฏิบัติด้วย

ผมอ่านแล้วเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้นว่า วิปัสสนาคือมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ต้องมองชีวิตอย่างปล่อยวางด้วยอุเบกขา เมื่อเกิดเวทนา คือความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้ที่นำสู่การเกิดตัณหา เกิดอุปาทานยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ฟุ้งกระจายเป็นสังขาร คิดปรุงแต่ง เป็นเช่นนี้สะสม วนเวียน ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วกระตุ้นให้อยากหาความรู้เพิ่มเติมและอยากเริ่มต้นปฏิบัติ

สำหรับคนที่ไม่มีโอกาสได้ศึกษาธรรมะอย่างละเอียดมาก่อน สาระที่ได้จากหนังสือเล่มนี้คือ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการที่ทำให้จิตของเราที่ไม่หยุดนิ่ง แกว่งสู่อดีต ระแวงถึงอนาคต มีส่วนกระตุ้นจากสัมผัสทั้งหกตลอดเวลา และหากได้รับการปรุงแต่งเพิ่มเติมขึ้นอีกก็จะทำให้เกิดความทุกข์ การฝึกปฏิบัติให้จิตอยู่นิ่ง เช่นตั้งอยู่ในความสงบของการระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก จะทำให้จิตอยู่นิ่งได้ ซึ่งจะได้มาจากการฝึกปฏิบัติอยู่เสมอและด้วยความอดทน เมื่อจิตหยุดนิ่งอยู่กับปัจจุบัน ไม่หวั่นไหวกลับไปสู่อดีตหรือล่องลอยไปสู่อนาคตแล้ว สมาธิก็จะเกิด ปัญญาก็จะตามมา เกิดอุเบกขา และมองเห็นความจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็นอนัตตา ไม่มีอัตตา ตัวตน เป็นไตรลักษณ์ หากปฏิบัติได้อยู่เป็นนิจก็จะมีความสุข ปล่อยวาง ไม่หวั่นไหวกับเหตุที่ทำให้พึงใจหรือไม่พึงใจ และหากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็จะเป็นจุดเริ่มต้นของ

การหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้

ท่านได้ประสบด้วยตนเองว่าการทำวิปัสสนาให้ผลด้านโรคภัยไข้เจ็บดีขึ้น แต่ท่านตระหนักว่านั่นไม่ใช่แก่นของวิปัสสนา ซึ่งแก่นคือความหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหา วิปัสสนา-กรรมฐานไม่ได้รักษาโรคแต่เปลี่ยนให้ผู้ป่วยเป็นผู้มีสุขภาพที่จะรับมือรับมือกับโรคร้ายได้ดีขึ้น

มีประโยคหลายประโยคที่ผมชื่นชอบ เพราะเกิดความรู้สึกร่วมกับที่ท่านลิขิตไว้ ตลอดจนชอบสำนวนการเขียน เช่น

เมื่อโยมน้ามาชวนให้ท่านเข้ารับการอบรม ทีแรกท่านไม่ยอมไป แต่ในที่สุดก็ต้องยอมเพราะ “อีกสาเหตุที่ทำให้ผู้เขียน ‘ยอม’ คือแววตามุ่งมั่นที่คุ้นเคยของโยมน้า มันเป็นแววตาประกายเดียวกันกับโยมแม่ตอนที่ท่านรู้ว่าอะไรดี มีประโยชน์ และพยายามให้ผู้เขียนออกลองออกจาก comfort zone กว่าจะรู้เดียงสาเติบโตมาได้ ผู้เขียนเห็นแววตาเช่นนี้นับครั้งไม่ถ้วน” ผมชอบข้อความนี้มากเพราะมีประสบการณ์เดียวกันจากคุณแม่ของผม ทำให้คิดถึงคุณแม่มาก

“หนึ่งในสภาวะไตรลักษณ์คืออนัตตา แม้ไม่มีตัวตนเป็นแก่นสาร แต่เมตตาเริ่มที่ตัวเราเอง เราต้องใช้ความเมตตาตนเองเป็นพลังชีวิต การดูแลเอาใจใส่กายใจ (ขันธ์ 5) นั้นสำคัญ จำเป็นเพราะเบญจขันธ์คือพาหนะที่มีคุณประโยชน์บนอริยมรรค เป็นเรือข้ามฝั่ง จงรักและให้อภัยตัวเองไว้ก่อน แล้วเมื่อถึงเวลาก็ปล่อยวางตัวตนลงไปทั้งหมด”

“ศีลเป็นเสมือนรากไม้ สมาธิเสมือนลำต้น ปัญญาเสมือนกิ่งก้านและใบ และวิมุติความหลุดพ้นเป็นเสมือนดอกและผลของมัน”

“ไม่ว่าจะน่าอัศจรรย์หรือน่ายินดีแค่ไหน การที่มีอาการดีขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นเพียงผลพลอยได้ มิใช่วัตถุประสงค์หลักของวิปัสสนากรรมฐาน”

“อุเบกขาเป็นจุดเริ่มต้นของนวัตกรรม การปล่อยวางจากติดยึดในกรอบความคิดและรูปแบบปฏิบัติเดิม ๆ ด้วย”

“จิตเหมือนน้ำ...ทำให้น้ำหยุดไหลไม่ได้ แต่ทำให้น้ำนิ่งได้ การไหลของน้ำอาจจะมีอุปสรรคบ้าง แต่สติปัญญาเหมือนความยืดหยุ่นของน้ำ ควรรักษาจิตให้เป็นอุเบกขาเหมือนน้ำที่นิ่ง”

“การอยู่ในปัจจุบันขณะสามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตได้”

“กระชากโซ่ตรวนแห่งสังสารวัฏ เข้าสู่กระแสแห่งความรู้แจ้ง”

“วิปัสสนายังเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตที่หลอมประสานเป็นเนื้อเดียวกันกับทุกอณูของกระแสชีวิต”

ผมอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วได้รับประโยชน์ นำมาใช้ นำมาปฏิบัติได้ในชีวิตจริง หนังสือเล่มนี้อ่านง่าย เพลิดเพลินไปกับภาษาที่สละสลวย สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้สัมผัสกับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา หนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะนำสู่การปฏิบัติให้รู้แจ้ง ความรู้สึกเหมือนได้สัมผัสแสงแรกของดวงอาทิตย์ยามอรุณรุ่งซึ่งจะทวีแสงแรงกล้าขึ้นเป็นลำดับสำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาปฏิบัติต่อไปอย่างต่อเนื่อง

ด้วยความเคารพและศรัทธา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์รัชตะ รัชตะนาวิน
อดีตคณบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล
อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

คำนิยม

ดิฉันได้มีโอกาสอ่านผลงานของท่านภูริวฑฺฒโนภิกขุ จากหนังสือ *ละโลก โบกธรรม* จนมาถึง *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* ซึ่งท่านได้ส่ง Draft มาให้อ่านก่อนตีพิมพ์

สิ่งที่พิเศษของหนังสือเล่มนี้คือการที่ท่านภูริวฑฺฒโนภิกฺขุสามารถวิเคราะห์ จดจำ สิ่งที่เรียนรู้ในเวลาเพียง 10 วัน นำมาบันทึกเรียงร้อยด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย มีรายละเอียดอ้างอิงน่าเชื่อถือ จึงเป็นเรื่องน่าทึ่งมากที่จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์เฉพาะทางท่านหนึ่งจะสามารถใช้ทักษะด้านศิลป์ด้วยการใช้ภาษาที่งดงามสละสลวย ถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ธรรมะขององค์พระสัมมาพุทธเจ้าได้อย่างถึงแก่น น่าสนใจ ล้ำลึก แตกฉาน และสามารถนำมาปรับใช้ได้ในการดำเนินชีวิตทุก ๆ วัน ทั้ง ๆ ที่ท่านได้อุปสมบทมาไม่นานนัก ถือเป็นเรื่องที่ควรค่าต่อการยกย่องและชวนให้ติดตามในเล่มต่อไปเป็นอย่างยิ่ง

ศิริพันธ์ วินิชบุตร

16 สิงหาคม 2565

คำนำ

มีสองข้อความที่สลับกันเป็นชื่อหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ผู้เขียนเริ่มพิมพ์หน้าแรกของต้นฉบับ

"ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา"

ชื่อนี้แวบขึ้นมาตอนผู้เขียนเดินทางมาถึงธรรมอาภา จังหวัดพิษณุโลก และก้องอยู่ในหัวเป็นระยะตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา และในที่สุดก็ตัดสินใจเลือกชื่อนี้เพราะต้องการจะแสดงสัญลักษณ์ของการจารึกสถานที่และช่วงเวลาไว้บนปกหนังสือ และอยากประกาศเชิญชวนให้ผู้อ่านมาร่วมผจญภัยในการแสวงธรรมด้วยกัน

ส่วนอีกชื่อหนึ่ง "อยู่ใน ใจเหนือ เกื้อโลก" ลิขิตโดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ซึ่งผู้เขียนชอบมากเพราะสื่อความได้กระชับชัดเจนถึงวิวัฒนาการและจุดมุ่งหมายของ *ละโลกไบกธรรม* วิถีชีวิตในสมณเพศที่แม้ยัง **อยู่ใน** โลก เกี่ยวข้องกับโลก แต่มี **ใจเหนือ** คือรู้เท่าทันกิเลส และ **เกื้อ**กูล**โลก** ด้วยสติปัญญา กุศลเจตนา สัมมาปฏิบัติ และเมตตาธรรม ซึ่งผู้เขียนได้ตัดสินใจนำชื่อนี้มาใช้เป็นชื่อตอนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนตั้งใจให้หนังสือเล่มนี้เป็น "เอหิปัสสิโก" คือชวนเชิญให้ท่านทั้งหลายมาดู มาพิสูจน์ มาตรวจสอบ (ธรรม) ด้วยตนเองว่าเป็นคำสอนแท้จริงอันประเสริฐหรือไม่ เพราะธรรมแท้นั้นเป็นของจริงทุกเมื่อ ทุกสถานการณ์ สามารถพิสูจน์ได้ตลอดเวลา ส่วน

วัตถุประสงค์หลักคือการมอบหนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน เพื่อเปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และเปิดโอกาสสนทนาธรรมกับหมู่กัลยาณมิตร ผู้เขียนขอยืนยันว่าไม่มีเจตนาชวนให้เชื่อระบบความคิดใด ๆ และไม่ได้ตั้งใจอธิบายแนวทางปฏิบัติใด ๆ ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ตรงกันข้าม ทุกอย่างในหนังสือเล่มนี้คือข้อมูลที่รวบรวมมาและเสนอความเห็นที่สะท้อนโดยผู้เริ่มต้นศึกษาสำหรับกำนัล แบ่งปัน แลกเปลี่ยน แด่เพื่อนสนิทมิตรสหาย

หนังสือ *ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา* เล่มนี้บันทึกความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการปลีกวิเวกเข้าร่วมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน 10 วันเป็นครั้งแรกในชีวิต และสะท้อนด้วยการนำเสนอ ถอดบทเรียน แลกเปลี่ยนแนวคิด มุมมองที่เกิดขึ้น ด้วยเจตนาจะเล่าเรื่องราวและเสนอความเข้าใจลึกซึ้ง (insights) ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันระหว่างการฝึกอบรมตามแนวท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ชาวอินเดีย แต่ท่านเกิดที่เมียนมา และรับการถ่ายทอดวิชามาจากท่านอาจารย์อุบาขิ่นวิปัสสนาจารย์ชาวเมียนมาอีกต่อหนึ่ง

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่สามารถอวดอ้างว่าเป็นการสอนวิธีปฏิบัติภาวนาอย่างสมบูรณ์ รัดกุม ผู้ที่ต้องการข้อมูลเช่นนั้นควรค้นคว้า ศึกษาหาข้อมูล หรือสอบถามจากครูบาอาจารย์ ผู้รู้ เพราะผู้เขียนถ่ายทอดเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ไม่ 100 เปอร์เซ็นต์ตามเหตุการณ์จริง เนื่องจากผู้เขียนเคารพและพยายามปฏิบัติตามกฎกติกาที่ห้ามไม่ให้เขียนและจดบันทึกระหว่างช่วงเวลาฝึกอบรม

แหล่งข้อมูลหลักคือ โน้ตที่บันทึกไว้ตอนเดินทางในรถตู้กลับวัดหลังจากฉันจังหันในเช้าวันที่ 11 ซึ่งผู้เขียนพยายามสื่อสารเนื้อหาสาระสำคัญอย่างซื่อตรงที่สุด แต่รายละเอียดและลำดับเหตุการณ์อาจคลาดเคลื่อนจากความจริงด้วยข้อจำกัดของการรื้อฟื้นความทรงจำ หากมีความผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขออภัยมา ณ ที่นี้

การอ่านหรือฟังเรื่องราวของผู้อื่นอาจช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ชี้บทเรียน หรือรังสรรค์กำลังใจ ความหวังหนึ่งของผู้เขียนคือหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจและสร้างพลังใจให้ผู้อ่านสนใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ในที่สุดแล้ว พระองค์ทรงย้ำเตือนว่าพระธรรมคำสอนนั้นต้องใช้โอปนยิโก คือน้อมใจเข้าไปให้ถึงด้วยการปฏิบัติ ให้เกิดมีขึ้นในใจ หรือกล่าวให้เข้าใจได้ง่าย ๆ คือการน้อมกลับมาพิจารณาตัวเราเอง ย้อนศึกษาในตัวเอง เพื่อให้รู้แจ้งในตนเอง

แม้วิปัสสนากรรมฐานแนวทางนี้จะเน้นความเป็นสากล ไม่ผูกมัดกับศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่ผู้เขียนในฐานะพุทธศาสนิกชนคนหนึ่งจะไม่ปิดบังความปีติ ภาคภูมิใจที่จะบอกว่าวิปัสสนากรรมฐานอันล้ำค่านี้ เป็นการค้นพบและเริ่มเผยแผ่โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรมมหาศาสดาของชาวพุทธทั้งมวล

ความจริงธรรมะนั้นเรียบง่าย แต่ไม่ใช่จะเข้าใจง่ายหรือปฏิบัติได้ง่าย ต้องใช้สติปัญญาจึงจะเข้าใจ และจำเป็นต้องอาศัยความเพียรสูงจึงจะก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ไม่มีทางลัดมีแต่หนทางอันประเสริฐ หรืออริยมรรคที่มีองค์ประกอบ 8 อย่างเท่านั้น

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงถามตนเองคือ เราปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งหวังอะไร ธรรมดาจิตของปุถุชนจะฟุ้งซ่าน ไม่สามารถสังเกตความเป็นไปภายในได้ เรามาปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงสภาวจิตดั้งเดิมที่สงบ สันติ บริสุทธิ์ ว่างตามธรรมชาติ เพื่อให้จิตเราเป็นจิตใจที่มีคุณภาพดี ตื่น รู้ และเบิกบาน เกณฑ์ชี้ความสำเร็จอยู่ที่คุณธรรมซึ่งปรากฏในจิต ไม่ใช่ว่าปฏิบัติธรรมแล้วต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ต้องเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ต้องกังวลว่าเมื่อไรจะบรรลุธรรมทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเป็นปัจจุบันธรรม การปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ ฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ ขัดเกลาจิตใจทีละเล็กทีละน้อย ค่อย ๆ สั่งสมบุญบารมี ล้มลุกแล้วตกตั้งใหม่ หมั่นปฏิบัติต่อเนื่อง ไม่ทิ้ง เมื่อถึงเวลา ปัจจัยพร้อม สิ่งที่ควรเกิดก็จะเกิดขึ้นเอง

ด้วยกุศลเจตนาที่จะแบ่งปันธรรมและสะท้อนความเข้าใจจากการปฏิบัติ ผู้เขียนในฐานะผู้เริ่มต้นศึกษา มีหน้าที่ถ่ายทอดประสบการณ์ ความเห็น และความเข้าใจอย่างเรียบง่าย เข้าถึงได้สะดวก สิ่งที่ปรากฏในหนังสือซึ่งอยู่ในมือของท่านนี้คือผลของความพยายามอย่างดีที่สุดของผู้เขียน ท่านผู้อ่านมีหน้าที่นำข้อมูลเหล่านี้ไปตั้งเป็นสมมติฐานเพื่อพิจารณา วิเคราะห์ และที่สำคัญปฏิบัติวิจัยด้วยตนเอง ก่อนสรุปตัดสินใจ เชื่อหรือไม่เชื่อ จริงหรือไม่จริง

สุดท้ายนี้ แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่มีรูปแบบ แต่โปรดอย่ามองข้ามความสำคัญของการปฏิบัติธรรม

พื้นฐาน คือการน้อมนำธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิต ปฏิบัติหน้าที่ ทำกิจการงาน และช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม เจริญธรรมในทุกอณูชีวิตประจำวัน สอดสานเชื่อมโยงการปฏิบัติธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างไร้รอยต่อ

พร้อมหรือยังครับที่จะร่วมออกเดินทางข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด (พบ) กัลยาณมิตรที่ (ธรรม) อาภา...

ภูริวฑฺฒโนภิกฺขุ

ตอนที่ 1
เตรียมความพร้อม

อย่าลืมฟังคำแนะนำของตนเอง



ละโลก โบกธรรม หนังสือเล่มแรกได้เล่าเรื่องแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เขียนระหว่างการบวชในพรรษาแรก ซึ่งตอนแรกไม่ได้กล่าวถึงประสบการณ์การฝึกฝนขัดเกลาจิตใจไว้ในร่างต้นฉบับ เหตุผลคือผู้เขียนคิดว่ายังไม่มีประสบการณ์ในการภาวนาเพียงพอที่จะเขียนได้ แต่ก่อนที่จะปิดต้นฉบับ ผู้เขียนเห็นชัดเจนมากว่าสิ่งที่ขาดหายไปทำให้หนังสือเสียสมดุลอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น ในภาคผนวกของหนังสือเล่มแรก ผู้เขียนจึงได้ทดลองสกัด "หลักการฝึกจิตตามแนวทางพุทธศาสนา" ตามวิถีที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและสั่งสอนศิษย์ ซึ่งเป็นแนวทางที่ชาวพุทธฝึกปฏิบัติเรียนรู้สืบต่อกันมายาวนานนับสองพันหกร้อยปีมาแล้ว อีกทั้งได้รับการพิสูจน์นับครั้งไม่ถ้วนจากผู้คนหลากหลายว่าปฏิบัติตามแล้วเห็นผล ผู้เขียนได้ประมวลข้อมูลที่รวบรวมมาจากหลายแหล่งและท้าทายตัวเองให้ลองฝึกถ่ายทอดเป็น "ธรรมะย่อยมาแล้ว" ให้กระชับสั้นที่สุดและไม่ใช้ภาษาบาลี เพราะคิดว่าน่าจะ

เหมาะกับยุคปัจจุบันที่ข้อมูลเหลือเฟือ เวลามีน้อยนิด เศรษฐกิจรัดตัว เนื่องจากตั้งใจว่าจะให้ผู้อ่านมีโอกาสพิจารณาว่า ผู้เขียนฟังคำแนะนำของตนเองหรือไม่ อีกทั้งมองเห็นถึงสำคัญและจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน จึงได้นำหลักการฝึกจิตตามแนวทางพุทธ-ศาสนา มาปรับตั้งเป็นบทแรกของหนังสือเล่มนี้ เพื่อทบทวนและทำความเข้าใจก่อนการฝึกปฏิบัติ

โดยทั่วไปแล้วจิตใจของเรามักจะมีความสับสนวุ่นวาย สอดส่ายไปสนใจเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอด เหมือนลิงที่สอดรู้สอดเห็นสิ่งต่าง ๆ ในป่า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เราตื่นรู้ พบความสุขแท้จริงได้ด้วยจิตใจที่ได้รับการขัดเกลาเท่านั้น เมื่อจิตได้รับการฝึกฝน จะสงบ มีพลัง เป็นระเบียบ มีความร่มเย็นในจิตใจ ถึงจะมีอุปสรรคขวากหนาม ลำบากทรมานเพียงใด ก็รู้สึกเป็นเรื่องเล็กน้อย อดทนไหว แก้ไขได้

เราสามารถใช้จิตเช่นนี้ในการทำความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย หรือพิจารณาแก้ไขปัญหาทุกประเภทได้อย่างชัดเจนถูกทาง แต่พระ-พุทธองค์ทรงชี้ว่า จุดหมายหลักที่แท้จริงของการฝึกจิตคือการสร้างเหตุปัจจัยเพื่อแก้ไขปัญหาสำคัญที่สุดของมนุษย์ นั่นคือทำอย่างไรจึงจะดับความทุกข์ หลุดพ้นจากอิทธิพลของความไม่รู้ และสิ่งเศร้าหมองในจิตใจได้อย่างสิ้นเชิง

ทั้งนี้ วิธีฝึกจิตมีหลากหลายมากมาย ทุกคนสามารถหาข้อมูลความรู้จากอินเทอร์เน็ตได้ไม่ยาก ดังนั้น แทนที่จะบอกวิธีการ ผู้เขียนขอแนะนำหลักการ “ออกกำลังใจ” ที่จะช่วยเพิ่ม

ประสิทธิผลของการปฏิบัติและช่วยป้องกันให้ไม่หลงทาง ดังต่อไปนี้

1. เดินทางสายกลาง

ไม่ว่าจะเลือกใช้รูปแบบใด การฝึกจิตต้องตั้งอยู่บนความพอดี ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป นานมาแล้วผู้เขียนได้ยินพระอาจารย์ชยสาโรเปรียบเทียบการฝึกจิตกับการจับนกกระจอกในกำมือว่า บีบแน่นเกินไปนกก็อาจตายได้ จับหลวมไปนกก็จะบินหนี เราต้องคอยปรับให้พอดี

2. เริ่มเล็ก ๆ ค่อย ๆ เพิ่ม

เริ่มต้นทำวันละนิด ตั้งเงื่อนไขให้ยืดหยุ่นที่สุด จะได้ไม่มีข้ออ้างที่จะไม่ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา ถ้าไม่มีเวลาก็เริ่มปฏิบัติจากวันละ 1 นาที ไม่ว่างช่วงเช้าก็ทำช่วงเย็น ไม่ว่างทั้งเช้าทั้งเย็นก็ทำตอนพักเที่ยง ไม่รู้ว่าจะว่างเมื่อไร นึกขึ้นได้ก็ทำ เมื่อทำจนเป็นนิสัยแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ

3. เลือกวิธีที่ใช่

หาวิธีปฏิบัติที่เหมาะกับบุคลิกนิสัย สไตล์ชีวิต ไม่ต้องคิดมาก ส่วนใหญ่จะรู้ว่าใช่เมื่อลองทำดู แต่ควรให้เวลาสักระยะหนึ่งก่อนเปลี่ยนวิธีอื่น การระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าดีด้วยประการทั้งปวง ทุกคนสามารถฝึกได้ง่ายเพราะมีลมหายใจอยู่ทุกขณะ ใช้ได้ผลตั้งแต่ผู้เริ่มต้นจนถึงผู้ชำนาญ แต่ยังมีวิธีอื่นอีกมากมายที่สามารถเลือกให้เหมาะกับจริตของเรา โดยวัดจากผลของ

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ถ้าถูกจริตจะก้าวหน้าได้ไว ตรงกันข้าม ต่อให้มีอาจารย์เก่งแค่ไหน แต่ถ้าเพียรทำแล้วยังย่ำอยู่กับที่ ไม่ไปถึงไหน แสดงว่าวิธีนั้นไม่ถูกจริตกับเรา หรือไม่เราก็ทำผิดทาง ดังนั้น การเลือกว่าวิธีไหนจึงจะเหมาะกับเรา ต้องหมั่นสังเกตและพิจารณาด้วยตนเอง และปรึกษาครูบาอาจารย์ ผู้รู้

4. หมั่นรับฟัง ไตร่ตรอง เรียนรู้

พวกเราในยุคนี้โชคดีที่เข้าถึงคำสั่งสอนของผู้รู้หรือครูบาอาจารย์ได้ไม่ยาก ขอเพียงทำตัวเป็นน้ำไม่เต็มแก้ว ใฝ่เรียนรู้ ฟัง คิด วิเคราะห์ และนำมาประยุกต์ใช้ ครูบา-อาจารย์หรือกัลยาณมิตรมีความสำคัญและจำเป็นในการฝึกจิต เพราะประสบการณ์ของผู้เดินทางมาก่อน อาจช่วยลัดทางให้เราไม่ต้องเสียเวลาและแรงกายโดยไม่จำเป็น ให้ถือคำสอนเหล่านี้เป็นเสมือนเข็มทิศและกำลังใจในการปฏิบัติ

5. สม่ำเสมอ เป็นเนืองนิจ

หลักข้อนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก การมุ่งมั่นทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ของความสำเร็จทุกอย่าง นักปฏิบัติต้องเข้าใจว่าการฝึกจิตมิใช่เพื่อความสงบในช่วงเวลาที่ปฏิบัติเท่านั้น แต่เป็นการขัดเกลาจิตใจให้ ตื่นรู้ เบิกบาน และฝึกให้จิตนิ่งพอที่จะมีพลังบวกแผ่กระจาย มีความระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในปัจจุบันขณะ ตลอดถึงในชีวิตประจำวัน ค่อย ๆ เชื่อมโยง ประสาน รวมการ

ฝึกจิตเข้าเป็นเนื้อเดียวกันกับวิถีชีวิต และในที่สุด ทั้งชีวิตของเราคือการฝึกจิต

6. เปิดใจ ไม่ยึดติด ไม่ผลักไส

ไม่ว่าจะเกิดอะไร เห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสอะไร พบอะไร รู้อะไร ก็ให้จำคำสอนของหลวงพ่อชาว่า "มันไม่แน่" ดูสิว่าจริงไหมที่ทุก ๆ สิ่งล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับลง ไม่ต้องตื่นเต้น ตระหนกกลัว หรือผลักไสมัน ที่สำคัญคือให้จำคำสอนของพระอาจารย์พุทธทาสที่ว่า ไม่ยึดมั่นมาเป็น "ตัวกู ของกู" อะไรจะเกิดขึ้นก็รู้ แล้วปล่อยวาง กลับมาอยู่ในปัจจุบัน

7. พัฒนาตนเป็นองค์รวม

พัฒนาตนทั้งในมิติ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม พาหนะหลักของการฝึกปฏิบัติคือร่างกายที่มีสุขภาพดีพอ พื้นฐานสำคัญคือชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย สำรวม สันโดษ ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธสังคมหรือวัตถุ สิ่งของ เงินทอง แต่นักปฏิบัติต้องมีชีวิตที่สมดุล กลมกลืนกับสังคมและรักษ์สิ่งแวดล้อม ไม่ดำเนินชีวิตในลู่ทางที่นำพาความเสื่อม

8. มุ่งรู้จริง จางคลาย สลัดคืน

เราไม่ต้องคาดหวังอะไรจากการปฏิบัติ ไม่ต้องซีเรียสมากเกินไป รู้สิ่งใดก็เข้าใจสิ่งนั้น ได้อย่างไรก็อย่างนั้น ได้เท่าใดก็เท่านั้น แต่ตั้งเป้าหมายคือรู้ความจริงแท้ จางคลายความเพลินกับสิ่งยั่วยุ สลัดคืนสู่ความบริสุทธิ์ของธรรมชาติ

ท้อได้แต่อย่าเพิ่งยอมแพ้ เหนื่อยนักก็พักก่อน แล้วหากำลังใจมาฝึกฝนต่อไป ในที่สุดก็ถึงเป้าหมาย

หลักการทั้ง 8 นี้เป็นแค่การชี้ทิศบอกทางเท่านั้น ผู้ใดจะเห็นผลหรือไม่ ต้องปฏิบัติเองด้วยความเพียร สาเหตุที่การฝึกจิตดูเหมือนลึกลับซับซ้อน เพราะภาษาไม่สามารถบอกบรรยายสิ่งที่พบให้เข้าใจได้มากเท่ากับการรับรู้ด้วยตัวเอง เหมือนเราไม่สามารถอธิบายให้ชนเผ่าทะเลทรายเข้าใจป่าดงดิบได้ ต้องให้พวกเขาเดินทางมาสำรวจป่าดงดิบด้วยตนเอง เมื่อมีประสบการณ์ตรงแล้วก็หายสงสัยเอง ดังนั้นนักปฏิบัติ โดยเฉพาะในยามเริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องสนใจว่าจะทำได้ไหมหรือจะพบเห็นอะไร เช่นเดียวกับเด็กอนุบาลไม่ควรกังวลว่า ไม่รู้จักสมอง จะผ่าตัดสมองได้อย่างไร รอจนเรียนตามขั้นตอน จบเป็นศัลยแพทย์สมองแล้วจะทำได้ รู้เอง ผู้เริ่มปฏิบัติก็ไม่ต้องวิตกกังวลว่า ไม่รู้ว่าฝึกจิตแล้วจะค้นพบอะไร

ปฏิบัติได้สักพักก็จะมีคำถามสำคัญ เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามาถูกทางแล้ว คำตอบคือ ถ้าปฏิบัติถูกวิธี เราจะรู้สึกสงบมากขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นแก่ตัวน้อยลง พร้อมจะให้มากกว่ารับ พอใจในสิ่งที่มี ดีใจในสิ่งที่เป็น เห็นพระคุณของคนรอบข้างและทุกสิ่งรอบกาย อาจไม่รู้สึกเช่นนี้ตลอดเวลา แต่ถ้าปฏิบัติชอบ ฝึกจิตถูกวิธี จะสังเกตได้ว่าชีวิตมีสัดส่วนเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ

ลักษณะดัชนีตัวชี้วัดหลักที่บ่งบอกความก้าวหน้าของการ

เจริญในธรรมคือ

หนึ่ง การให้ทานโดยไม่หวังผลตอบแทน

สอง อ่อนน้อมถ่อมตน เข้าใจว่าเราไม่รู้ทั้งหมด อาจมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้

สาม กตัญญูรู้คุณคน สำนึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณทุกท่านในชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า ใครก็ตาม ฆราวาสหรือพระสงฆ์ ผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตรงกับพระธรรมคำสอนของพระองค์แล้ว ย่อมหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมอง เข้าถึงความอิสระและสันติสุขที่แท้จริงทุกคน


Prim.
2022

วันออกเดินทาง ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด



ญาติมิตรเพื่อนฝูงส่วนใหญ่ไม่เคยทราบว่าผู้เขียนเป็นโรคพาร์กินสัน เพราะผู้เขียนรู้สึกเกรงใจ ไม่อยากรบกวน จึงใช้สิทธิ์สงวนความเป็นส่วนตัวของคนไข้ ไม่แจ้งใคร ยกเว้นสมาชิกในครอบครัวและคนใกล้ชิดวงเล็ก ๆ เท่านั้น หลังจากได้พิมพ์หนังสือ *ละโลก โบกธรรม* ผู้เขียนตัดสินใจแจ้งอาการป่วยให้ครอบครัว ญาติ มิตรสหายในวงกว้างได้รับทราบ และเริ่มแบ่งปันเรื่องราวเล่ากิจกรรมในชีวิตอีกครั้ง

คงไม่ต่างกับทุก ๆ คน ผู้เขียนพบว่าวิธีที่จะเข้าถึง "เพื่อน" จำนวนมากได้สะดวกทั่วถึงและมีประสิทธิภาพที่สุดคือ เฟซบุ๊ก วันหนึ่งโยมน้า (อาอี๊) ของผู้เขียนส่งข้อความผ่านเฟซบุ๊กว่าขอมาเยี่ยมที่วัดเพื่อสนทนาธรรม ผู้เขียนตอบรับด้วยความยินดีและคาดเดาไปเองว่าคงอีกหลายเดือน ปรากฏว่าวันรุ่งขึ้นก็มีข้อความถามมาว่า "ช่วงบ่ายวันนี้พระว่างหรือเปล่าเจ้าคะ"

แล้วผู้เขียนก็ได้พบกับโยมน้าอีกครั้งหลังจากขาดการติดต่อ

กันไปเกือบ 20 ปี จากนั้นก็มีโยมน้าท่านอื่นติดต่อทักทายและมาเยี่ยมเยือนเยอะแยะไปหมด ผู้เขียนจึงระลึกได้ว่าแม่เป็นลูกสาวคนเดียว แต่ผู้เขียนเติบโตท่ามกลางน้ามากมาย ทั้งลูกพี่ลูกน้องและบรรดาเพื่อนๆ ของแม่ จำได้ว่าโตมาด้วยความรู้สึกอบอุ่น มี "แม่" หลายเวอร์ชั่น หลากบุคลิก หลายสไตล์ ประสบการณ์นี้หล่อหลอมให้ผู้เขียนเคารพรักในสตรีเพศอย่างลึกซึ้งจริงใจ และเป็นคุณธรรมที่ส่งผลให้มีความเจริญในชีวิต

วันหนึ่ง โยมน้าอัมที่อยู่ขอนแก่นได้ปวารณาตนเป็นโยมอุปัฏฐาก นิมนต์ให้ผู้เขียนเข้าร่วมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร 10 วันของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งผู้เขียนตอบปฏิเสธทันที

ผู้เขียน : เป็นพระ ไม่เหมาะสมกับหลักสูตรทำนองนี้

โยมน้าอัม : เป็นหลักสูตรที่ออกแบบสำหรับพระ เอื้อเฟื้อรักษาพระธรรมวินัยครบถ้วนเจ้าค่ะ

ผู้เขียน : อาตมายังนั่งที่พื้นนานๆ ไม่ได้

โยมน้าอัม : จัดอาสนะที่มีพนักพิง หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้เจ้าค่ะ

ผู้เขียน : อาตมาต้องมีพระอุปัฏฐากติดตาม

โยมน้าอัม : มีที่พอสำหรับพระสองรูปเจ้าค่ะ

ผู้เขียนคิดในใจว่าคงต้องใช้ไม้ตายแล้ว จึงบอกไปว่าต้องกราบเรียนขออนุญาตหลวงพ่อท่านเจ้าอาวาสเสียก่อน ซึ่งหลวงพ่อท่านคงไม่ได้สังเกตซิกแนลจากผู้เขียน เพราะท่านเมตตาอนุญาตให้ไปได้!!!

เอวัง...ผู้เขียนจึงหมดข้ออ้างด้วยประการฉะนี้

อีกสาเหตุหนึ่งที่ผู้เขียน "ยอม" คือแววตามุ่งมั่นที่คุ้นเคยของโยมน้า มันเป็นแววตาประกายเดียวกันกับโยมแม่ตอนที่ท่านรู้ว่าอะไรดีมีประโยชน์และพยายามชักจูงให้ผู้เขียนลองออกจาก comfort zone กว่าจะรู้เดียงสาเติบโตมาได้ ผู้เขียนเห็นแววตาเช่นนี้นับครั้งไม่ถ้วน เป็นสัญญาณว่าต้านไปก็เหนื่อยเปล่า

แต่..."ศูนย์ขอนแก่นมีแต่อาจารย์ผู้ช่วยผู้หญิง" โยมน้าแจ้งข่าวมา

ผู้เขียนยิ้ม คิดในใจว่า เย้...รอดแล้ว

"แต่ได้จัดรถตู้ไว้ไปศูนย์อุดรธานีเจ้าค่ะ" โยมน้าแก้ปัญหาให้

ปรากฏว่า...ศูนย์อุดรธานีมีอาจารย์ผู้ช่วยมือใหม่ป้ายแดง ของดรับพระสงฆ์เข้าอบรม

ผู้เขียนยิ้มกว้าง (อีกครั้ง)

"รถตู้ไปส่งที่ศูนย์พิษณุโลกได้เจ้าค่ะ" โยมน้าจัดการได้อีกแล้ว

ประมาณสองอาทิตย์ต่อมา ผู้เขียนและหลวงพี่เต่าจึงจำใจขึ้นรถตู้จากวัดท่าประชุมออกเดินทางไปศูนย์ปฏิบัติธรรมอาภาที่จังหวัดพิษณุโลก นี่เป็นครั้งแรกในการเดินทางข้ามจังหวัดตั้งแต่บวชมา ช่วงหลายปีก่อนหน้านี้ก็ไม่ค่อยเดินทางเพราะไม่สบาย พอล้อเริ่มหมุน ผู้เขียนรู้สึกตื่นเต้นเหมือนเด็กนักเรียนกำลังออกเดินทางไปทัศนศึกษา เส้นทางผ่านภูเขาลาดชันหลายลูก เริ่มต้นด้วยเทือกเขาภูเม็งในอุทยานแห่งชาติน้ำพอง ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก

ของจังหวัดขอนแก่น เราหยุดพักฉันเพลที่บริเวณปากทางเข้าอุทยานฯ เป็นครั้งแรกที่ได้ฉันก๋วยเตี๋ยวตั้งแต่บวช ผู้เขียนเลยฉันเสียเกลี้ยงแทบไม่ต้องล้างชาม

ภูเขาอีกลูกที่ต้องข้ามคือ เขาค้อ รู้สึกตัวอีกทีว่าถึงวัดพระธาตุผาซ่อนแก้วแล้วก็ตอนสังเกตเห็นพระพุทธเจ้าห้าพระองค์สีขาวบริสุทธิ์ พระพุทธรูปองค์ใหญ่สุดสวมพระมงกุฎสีทองอร่ามงามเด่นเป็นสง่าจากระยะไกล เราไม่ยักเห็นทะเลหมอกอันเลื่องชื่อเพราะเป็นเวลาสายมากแล้ว แต่ยังปรากฏ "แอ่งน้ำหมอก" ลอยอ้อยอิ่งให้เห็นบ้างเป็นการปลอบใจ

ในที่สุด หลังจากเดินทางมาประมาณ 4 ชั่วโมง พวกเราก็ถึงสถานปฏิบัติธรรมอาภา แต่ก็มีเรื่องที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ด้วยความที่อ่านอีเมลตอบรับและคำแนะนำการปฏิบัติตัวไม่ละเอียดจึงไม่มีใครตรวจ ATK เชื้อโควิด-19 มาล่วงหน้า มีแหม่มอีกสองสามคนตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับพวกเรา ธรรมบริกรจึงรีบประสานและพาทุกคนไปโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด้วยความโอบอ้อมอารี

ระหว่างรอผลตรวจ ATK และใบรับรองแพทย์อยู่นั้น มีป้าหุ่นท้วมระยะสุดท้ายคนหนึ่งเดินโซเซไม่สวมแมสก์เข้ามาบอกเจ้าหน้าที่ว่า "เป็นไข้ทั้งบ้าน มาขอตรวจโควิดจ้า" ว่าแล้วก็เดินมานั่งลงบนเก้าอี้ที่ผู้เขียนวางแผ่นทดสอบ ATK ไว้!!! พอผลตรวจของเธอออกมาเป็นสองขีดเท่านั้นแหละ...วงแตก พวกเรารีบถอยกรูดกลับธรรมอาภาอย่างไว

ก่อนเริ่มการอบรม ถ้าหากมีพระเข้าร่วมปฏิบัติด้วยจะมีธรรมเนียมที่งดงามอย่างหนึ่งคือ ธรรมบริกรจะนิมนต์พระสงฆ์ไปพบอาจารย์ก่อนผู้อบรมท่านอื่นๆ คอร์สนี้มีอาจารย์ผู้ช่วยสอนชื่ออาจารย์บุญเกื้อ ทองแก้ว และอาจารย์เรวดี กองเทียม อาจารย์ทั้งสองก้มกราบว่าที่ลูกศิษย์ด้วยความจริงใจและนอบน้อม ชัดเจนว่าอาจารย์กราบพระสงฆ์ในฐานะตัวแทนของพระรัตนตรัย นอกจากนั้น ท่านยังขออภัยที่ต้องนั่งเสมอกับพระสงฆ์ตลอดระยะเวลาการอบรมเพื่อแสดงความเคารพในพระธรรม


ยินดีต้อนรับ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
2022

ตอนที่ 2
วิปัสสนากรรมฐาน

วันที่ 1
สายธารมรดกสืบสานบริสุทธิ์แห่งธรรม



มีศาสตร์หนึ่งในโลกนี้ที่สามารถเปลี่ยนปุถุชนคนธรรมดาเป็นอริยบุคคลผู้ประเสริฐ ผู้มีชัยต่อความโลภ โกรธ หลง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พบสันติสุขที่แท้จริง ศาสตร์แห่งการรู้แจ้งนี้เคยมีผู้ค้นพบมาแล้ว แต่ก็ได้จางคลาย...สูญหายจากโลกนี้ไม่เหลือร่องรอยไปตามกาลเวลา จนกระทั่งเมื่อประมาณ 26 ศตวรรษที่ผ่านมา เจ้าชายสิทธัตถะ นักค้นคว้าที่ยิ่งใหญ่ใช้เวลา 6 ปีในการแสวงหาความจริงของการหลุดพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จากประสบการณ์ตรงด้วยตนเองจนได้ค้นพบศาสตร์นี้อีกครั้ง และเดินหน้าสอนหลักการอันเป็นแนวทางแห่งธรรมอันประเสริฐนี้ตลอดอายุขัย เป็นเวลา 45 ปี ณ ดินแดนที่ชื่อว่าชมพูทวีป

กาลเวลาผ่านไปหลายพันปี นับแต่การประกาศศาสนาสืบทอดและทำนุบำรุงจนพุทธศาสน์เจริญรุ่งเรืองในประเทศอินเดีย ท้ายที่สุด ธรรมอันล้ำค่านี้ก็แทบสูญสลายไปจากดินแดนต้นกำเนิด

จนเกือบหมดสิ้น สำหรับคำสอนที่เผยแผ่ไปยังดินแดนต่าง ๆ อาจมีบ้างที่ได้รับการต่อเติมเสริมแต่ง ดัดแปลง ผสมผสานกับวัฒนธรรมความเชื่อในท้องถิ่นเป็นธรรมดา

หนึ่งในดินแดนที่ได้รับมรดกสำคัญสืบต่อมาคือ แผ่นดินสุวรรณภูมิ แดนถิ่นของอุบาสกคู่แรก ตปุสสะและภัลลิกะ[1] สองพ่อค้าชาวมอญผู้มีโอกาสถวายภัตตาหารแด่พระพุทธเจ้า เมื่อพุทธศาสนาเผยแผ่จากลังกาเข้าสู่พม่าหรือเมียนมา และมั่นคงเข้มแข็งขึ้นเป็นลำดับ มีความพยายามที่จะรักษาธรรมคำสอนของพระศาสดาให้บริสุทธิ์ดั่งเดิมมากที่สุดด้วยการสังคายนาพระ-ไตรปิฎกถึง 2 ครั้งใหญ่ เมื่อประมาณ 150 ปีและ 60 กว่าปีที่แล้ว

วิปัสสนากรรมฐาน แนวทางสำคัญของศาสตร์แห่งความรู้แจ้งอันมีบรมครูคือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสตร์นี้ได้ส่งทอดเป็นมรดกจากรุ่นสู่รุ่นมาจนถึงท่านอาจารย์ซายาจี อูบาขิ่น วิปัสสนาจารย์ที่ชาวเมียนมาให้ความเคารพนับถือ และท่านก็ได้ถ่ายทอดให้กับท่านอาจารย์สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า จนนำมาจัดหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานให้พวกเราได้อบรมจนถึงทุกวันนี้

เสียงฆ้องดังกังวาลแทรกมาแทนความเงียบในยามเช้าตรู่

---

[1] ในประเทศเมียนมา มีตำนานของเจดีย์ชเวดากองได้เล่าขานไว้ว่า ตปุสสะและภัลลิกะพ่อค้าพี่น้องทั้งสองนั้นเป็นชาวมอญมาจากเมืองย่างกุ้ง ได้เดินทางไปค้าขายที่ประเทศอินเดีย ทั้งสองได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งกำลังประทับอยู่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ และได้ถวายภัตตาหารแด่พระองค์...(อ้างอิงจาก สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, ปฐมสมโพธิกถา.)

เป็นสัญญานบอกเวลา 4 นาฬิกาตรง การปฏิบัติรวมที่หอปฏิบัติกำลังจะเริ่มขึ้นอีกครึ่งชั่วโมง ในวันแรกพวกเราเริ่มเรียนรู้ที่มาที่ไปคร่าว ๆ รวมถึงหลักการเบื้องต้น

วิปัสสนา เป็นภาษาบาลีแปลว่า "การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง" คือกระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการสังเกตดูตนเองเป็นกระแสแห่งชีวิตซึ่งใช้จิตที่มีคุณภาพ เหมาะแก่การงาน ทำงานที่จำเป็นต่อสันติสุข มองดูชีวิตอย่างซื่อตรง ด้วยจิตใจที่เงียบสงบตื่นรู้ เอาใจใส่ สมดุลและเป็นกลาง ปล่อยวาง (อุเบกขา) นอกเหนือจากวิถีปฏิบัติในการสำรวจโลกภายในตนเองเพื่อค้นหาความจริงที่มีรูปแบบเฉพาะแล้ว อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนายังเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตที่หลอมประสานเป็นเนื้อเดียวกันกับทุกอณูของกระแสชีวิต

ดังที่กล่าวมาแล้วว่ากระบวนการอันประเสริฐนี้ถูกค้นพบด้วยสัตบุรุษผู้เลิศ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระองค์เผยแผ่ความรู้อันจริงแท้แก่เหล่าสาวกเป็นสายธารมรดกไหลรินสืบทอดมายาวนานเกือบ 2,600 ปี

องค์ความรู้วิปัสสนาเป็นนวัตกรรม "วิทยาศาสตร์ทางจิตวิญญาณ" อันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เราประกาศอิสรภาพจากการเป็นทาสผู้ถูกจองจำด้วยความหลงว่า เสรีภาพภายในขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมสถานการณ์ภายนอก เราตื่นรู้ ปลดแอกและเริ่มเข้าใจตนเองได้เมื่อเราสามารถสังเกตเห็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตัวเราตามความเป็นจริง โดยปราศจากม่าน

ความคิดปรุงแต่งมาบดบัง วิปัสสนาเป็นวิธีพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การขัดเกลาจิตใจจากเครื่องเศร้าหมอง เมื่อถึงเวลา เหตุปัจจัยพร้อม การปฏิบัติที่นำสู่ปีติ สุข สงบ สันติ จะทำให้เราพบอิสรภาพความหลุดพ้นที่แท้จริง

ก่อนเริ่มการฝึกอบรม สิ่งแรกที่ผู้เข้ารับการอบรมต้องปฏิบัติร่วมกันคือ การอาราธนาพระรัตนตรัย มีคำอธิบายว่า นี่มิใช่พิธีกรรม แต่เป็นการน้อมจิตระลึกนึกถึงพระคุณของแก้วอันประเสริฐทั้ง 3 พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ) มีความเคารพพระธรรมเป็นเครื่องบูชาสูงสุดจากพวกเรา เพราะสิ่งที่เรากำลังจะเรียนรู้ เป็นการเจริญรอยตามแนวทางแห่งมรรคาอันประเสริฐ กระชากโซ่ตรวนแห่งสังสารวัฏเข้าสู่กระแสแห่งความรู้แจ้ง

การอาราธนาศีลเป็นกิจกรรมลำดับถัดไป ซึ่งหลักสูตรนี้ไม่เน้นว่าเป็นประเพณีหรือพิธีกรรมในศาสนา แต่เป็นคำมั่นสัญญาว่าจะทำความดี ละเว้นความชั่วทั้งกายและวาจา ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ซึ่งเป็นคำสอนพื้นฐานของทุกศาสนา ศีลเป็นรากเหง้าของชีวิตที่ดีงามและเป็นปกติ การที่ผู้เข้าอบรมมีศีลเสมอกัน จะช่วยเอื้อเฟื้อให้การปฏิบัติราบรื่น ได้ผลดี

กิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละวันเริ่มขึ้นเวลาตี 4 ครึ่งถึงสามทุ่มทุกวัน รวมทั้งหมด 10 วัน เฉลี่ยวันหนึ่งเรานั่งหลับตาภาวนาประมาณ 11 ชั่วโมง ซึ่งมีข้อบังคับให้ทุกคนปฏิบัติรวมกันอยู่ 4 ช่วง เวลาที่เหลือสามารถเลือกได้ว่าจะปฏิบัติรวมหรือแยกไป

ปฏิบัติเดี่ยว และมีเวลาพักช่วงละ 1 ชั่วโมงสำหรับพักรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน และพักดื่มน้ำปานะในตอนเย็น สถานที่พักแยกพื้นที่สำหรับชายหญิงออกจากกันอย่างชัดเจน ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน ยกเว้นเวลาปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมเท่านั้น ประมาณ 1 ทุ่มถึง 2 ทุ่ม มีธรรมบรรยายให้ฟังทุกวัน และมีช่วงเวลาจัดไว้ให้เข้าพบอาจารย์ผู้ช่วยเพื่อถามคำถามและไขข้อสงสัยในการปฏิบัติ ก่อนเริ่มเข้าฝึกอบรม ศิษย์ต้องให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่ออกจากคอร์สก่อนครบกำหนด 10 วัน นอกเสียจากจะมีเหตุฉุกเฉินที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น

นอกจากนี้ ยังมีกฎระเบียบปฏิบัติสำคัญอีก 3 ข้อ คือ

1. รักษาความเงียบอย่างเคร่งครัด ทั้งกาย วาจา ใจ
2. เจริญศีล สมาธิ ปัญญา
3. ไม่ปนรูปแบบเทคนิคการปฏิบัติอย่างอื่น

กฎเหล่านี้ล้วนมีเหตุผล มีที่มาที่ไป และกำหนดขึ้นเพื่อช่วยให้การฝึกอบรมดำเนินอย่างราบรื่น สิ่งหนึ่งที่เห็นจนติดตาคือป้ายภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เขียนว่า “โปรดรักษาความเงียบตลอดเวลาอย่างเคร่งครัด” Please observe noble silence strictly at all times.

ตั้งแต่วันแรกที่เริ่มปฏิบัติ ผู้เขียนสัมผัสได้ถึงบรรยากาศที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน ตอนแรกก็ไม่แน่ใจว่าคืออะไร ต่อมาก็สังเกตได้ว่าความพิเศษนั้นคือความสงบเงียบนั่นเอง น่าชื่นชมทีมงานที่สามารถบริหารจัดการให้เกิดความเงียบสงบเช่นนี้อย่างเสมอต้น

เสมอปลายตลอดทั้ง 10 วัน พวกเราให้ความร่วมมือรักษาความเงียบสงบอย่างเคร่งครัดทั้งกาย วาจา ใจ นั่นหมายถึง ไม่พูดคุยทั้งออนไลน์และออฟไลน์ ไม่แตะตัวผู้อื่นแม้จะเป็นเพศเดียวกัน ไม่สบตาหรือส่งสัญญาณใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ใช้อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือและเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ถูกเก็บไว้ในล็อกเกอร์ตั้งแต่วันลงทะเบียน และจะส่งคืนให้หลังจากจบ 10 วันของการอบรม

สาเหตุของการมุ่งมั่นรักษาความเงียบสงบคือ ประสบการณ์การฝึกอบรมปฏิบัติธรรมทั่วโลกได้พิสูจน์ชัดเจนว่า ผู้รับการอบรมจะสามารถปฏิบัติได้ดีที่สุดในบรรยากาศแห่งความเงียบเท่านั้น แน่นอนการรักษาความเงียบมีข้อยกเว้นในกรณีจำเป็นฉุกเฉิน เราสามารถปรึกษาอาจารย์ผู้ช่วยสอนในประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือถามธรรมบริกรเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการกินการอยู่วิถีปฏิบัตินี้ทำให้เราเข้าใจว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมชาติองค์รวมที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ หลักสูตรนี้ให้ความสำคัญกับศีลมาก เพราะศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญสมาธิ และเอื้อต่อการบ่มเพาะปัญญา การปฏิบัติจะราบรื่นถ้าผู้ปฏิบัติรักษาศีลเสมอกัน หากเปรียบกับต้นไม้ ศีลเป็นเสมือนรากไม้ สมาธิเป็นเสมือนลำต้น ปัญญาเป็นเสมือนกิ่งก้านและใบ วิมุตติความหลุดพ้นเป็นเสมือนดอกและผลของมัน

ในวีดิทัศน์ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าชี้แจงเรื่องการขอให้รักษาความบริสุทธิ์ของการปฏิบัติ ไม่ปนกับเทคนิคอื่น เน้นสังเกต

สภาวะต่าง ๆ ตามธรรมชาติ ไม่ใช้คำบริกรรม ไม่ใช้กสิณ ไม่เฝ้าตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย เนื่องจากแต่ละสำนักมีเทคนิคการปฏิบัติที่มีรูปแบบ เอกลักษณ์ และเหตุผลเฉพาะ ถ้านำมาปะติดปะต่อปะปนกันจะเกิดความสับสน และไม่ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติเท่าที่ควร

รูปแบบในการนั่งปฏิบัติที่นี่ค่อนข้างเปิดกว้างและยืดหยุ่น ขอเพียงแค่หลับตาระหว่างปฏิบัติ ตั้งคอและหลังให้ตรง และอยู่ในที่สงบเงียบ นอกเหนือจากนี้ ผู้รับการอบรมจะนั่งอย่างไรก็ได้ บนพื้นหรือบนเก้าอี้ ใช้เบาะหรือไม่ใช่เบาะ ขัดสมาธิหรือเหยียดขาก็ได้ทั้งนั้น

จบวันแรกด้วยการฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า[2] ซึ่งท่านชี้แจงหลักการพื้นฐานดังกล่าวเบื้องต้นนี้ และให้กำลังใจโดยชี้ให้เห็นด้วยความเมตตาว่า วันแรกของการปฏิบัติไม่ง่ายเลย แต่พวกเราก็ผ่านอุปสรรคมาได้ ขอให้อดทน จากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ 4 วันแรกจะยากที่สุด แล้วหลังจากนั้นการปฏิบัติจะราบรื่นขึ้น

---

[2] ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเสียชีวิตเมื่อปี พ.ศ. 2556 ในการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใช้เสียงและวิดิทัศน์ของท่านที่บันทึกไว้และเสียงแปลภาษาไทย


2022

วันที่ 2
ตรงไปตรงมา ไม่มีซ่อนเร้น



คงจะคล้ายกับหลาย ๆ ท่าน เมื่อมีคนชวนไปปฏิบัติเป็นกลุ่มในสถานที่ปิด เช่นในคอร์สของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ผู้เขียนก็อดเกิดอคติ ระแวง สงสัย และอดตั้งคำถามไม่ได้ เช่น

เป็นเล่ห์กลหรืออุบายเพื่อหาทรัพย์สินเงินทองหรือเปล่า

เป็นลัทธิหลอกลวงหรือไม่

ไม่มีอะไรที่ฟรีในโลกนี้ มีเจตนาหรือความต้องการอะไรซ่อนอยู่หรือเปล่า

สองคำถามแรกสำคัญ บัณฑิตไม่ควรประมาท การสืบเสาะหาคำตอบก็ไม่ยาก วิปัสสนากรรมฐานที่สอนตามหลักสูตรท่านอาจารย์โกเอ็นก้าตามปณิธานธรรมของท่านอาจารย์อูบาขิ่น จัดโดยมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์ ผ่านฉลุย

ผู้เข้าอบรมต้องส่งใบสมัครแจ้งเจตจำนงด้วยตนเองโดยสมัครใจ แม้จะสมัครใจเข้าอบรมด้วยตนเองแต่ก็สามารถหยุดการปฏิบัติและออกจากคอร์สอบรมได้ทุกเวลาหากมีเหตุสุดวิสัย หรือ

ปฏิบัติไม่ไหวจริง ๆ ในระหว่างนี้ผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้หลักการและวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการลงมือปฏิบัติ ทางศูนย์ฯ มีธรรมบริกรช่วยจัดเตรียมอาหารและที่พักที่เหมาะสม พอเพียง สะดวกสบาย ในบรรยากาศสัปปายะ เอื้ออำนวยกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ไม่มีการเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งนี้ค่าใช้จ่ายในการอบรมทั้งหมดล้วนมาจากเงินบริจาคตามจิตศรัทธาของผู้เข้ารับการอบรมรุ่นก่อน ๆ ที่ได้รับประโยชน์จากการเข้าอบรมและมีความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับตน

ส่วนข้อสงสัยที่ว่า มีเจตนาอะไรแอบแฝงหรือไม่ คงต้องถามว่าถ้าเป็นเรา จะทำดีแบบบริสุทธิ์ใจได้หรือเปล่า จะให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนได้หรือไม่ คำตอบว่า “ไม่” คืออุปสรรคที่แท้จริงที่ปิดกั้นไม่ให้เราสามารถไว้เนื้อเชื่อใจหรือเปล่า หากไม่เชื่อว่าเราจะทำดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนได้จริง ๆ เราก็จะปักใจว่า เป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์หน้าไหนจะสามารถทำดีโดยไม่หวังผลประโยชน์แอบแฝง เหตุผลอื่น ๆ อาจเป็นเพียงข้ออ้างที่เรายกขึ้นมาเพื่อตอบสนองการอุปโลกน์ว่าตัวข้านี้เป็นผู้มีเหตุผล ทำให้เลือกจำกัดตนอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองได้อย่างสบายใจต่อไป แต่ไม่มีใครเรียกร้องหว่านล้อมให้เรามาศรัทธาแบบทุ่มกายถวายชีวิต หรือบังคับให้เราเชื่อแบบหูหนวกตาบอดไร้ข้อกังขา การปฏิบัติต้องอาศัยขันติและวิริยะแต่ไม่ใช่การทรมานตน การอบรมมีความยืดหยุ่น ที่ปรับประยุกต์กฎระเบียบให้มีข้อยกเว้นที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีเงื่อนไขไม่สามารถทำตามได้จริง ๆ หรือเจ็บไข้ไม่สบาย

สรุปโดยรวมแล้วคือ ไม่มีข้อจำกัดที่ผู้เขียนสามารถใช้เป็นข้ออ้างในการปฏิเสธแนวทางนี้ได้ คำถามที่เหลืออยู่คือ เรามีเหตุผลและความกล้าหาญเพียงพอหรือไม่ ที่จะรับรู้ความกลัวและลงมือทำสิ่งที่ควร...Feel the Fear and do it anyway?

ด้วยท่าทีของผู้พร้อมผจญภัยเรียนรู้เช่นนี้ ผู้เขียนได้ "มอบตัว" ให้ท่านอาจารย์ชี้แนะ สั่งสอน นำทาง มุ่งมั่นสัญญาว่าจะอยู่ปฏิบัติครบ 10 วัน แม้ว่าจะพบอุปสรรคความลำบากเพียงใดก็ตาม ความสำคัญของกฎระเบียบข้อนี้เริ่มชัดมากขึ้นเมื่อการฝึกอบรมก้าวหน้าไปสู่วันสุดท้าย ผู้เข้าอบรมเกือบทุกท่านยอมรับว่าประสบกับอุปสรรคและมีความคิดที่จะล้มเลิกการปฏิบัติมากกว่าหนึ่งครั้ง เพราะว่าหลักสูตรวิปัสสนานี้ออกแบบมาเพื่อผ่าตัดใหญ่ทางจิตวิญญาณ ไม่ได้เป็นการกล่าวเกินจริง และแน่นอนครับ คงไม่มีศัลยแพทย์คนใดยอมให้คนไข้กลับบ้านระหว่างการผ่าตัด

ภายหลังการอบรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้เขียนมีโอกาสได้เริ่มสรุปสิ่งหนึ่งที่ชัดเจนคือ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้ามิได้อวดอ้างสัญญาอะไรเกินความจริงเลย คำสอนที่ท่านถ่ายทอดอย่างเมตตาด้วยทักษะความเป็นครู มีเหตุผล ตรงตรรกะ ใช้ได้จริง มุ่งสู่การสัมฤทธิ์และตั้งบนพื้นฐานของศีล สมาธิ ปัญญา (มรรคมีองค์ 8) อีกทั้งเกือบทุกอย่างที่ท่านสอน สามารถตรวจสอบได้อย่างมีหลักการเป็นวิทยาศาสตร์ สิ่งเดียวที่พิสูจน์ไม่ได้ คือคำยืนยันว่า วิธีนี้เป็นธรรมะบริสุทธิ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมารุ่นต่อรุ่นและคงไว้ซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยไม่มีการปรับเปลี่ยน ข้ออ้างอิงนี้เราต้องตัดสินใจ

ยอมรับหรือไม่ ด้วยความศรัทธา

ส่วนตัวเห็นว่า ความเชื่อในเรื่องความบริสุทธิ์หรือความเที่ยงตรงของวิธีการปฏิบัติที่สืบทอดกันมานั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด เราไม่ควรลืมเกณฑ์ชี้วัดสำคัญของการ “อย่าเพิ่งเชื่อ” จากกาลามสูตร พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสว่าเราต้องเชื่อแต่คำพูดของพระองค์เท่านั้น ทรงสอนให้เชื่อความจริง ไม่ได้ทรงกะเกณฑ์ว่าต้องฟังแต่พระองค์เท่านั้น ทรงสอนให้น้อมนำสิ่งที่ได้ฟังมาตั้งเป็นสมมติฐานเพื่อการวิจัย พิจารณาไตร่ตรองจากประสบการณ์ตรง ในกาลเทศะที่เหมาะสม แล้วจึงตัดสินใจถ้ายังไม่ได้ลองปฏิบัติ ต้องถือว่าข้อมูลยังไม่ครบ และอย่าด่วนฟันธงตัดสินว่าวิธีปฏิบัตินี้ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับเรา

วันที่ 3
ทำไมจึงหวังเพียงกากน้ำตาล



ในการแปรรูปจากน้ำอ้อยเป็นน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ จะเหลือกากน้ำตาลที่เป็นของเหลวลักษณะเหนียวข้นสีน้ำตาลดำ ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากกระบวนการผลิตน้ำตาลทราย หลังจากไม่สามารถจะตกผลึกน้ำตาลได้อีก กากน้ำตาลเป็นเนื้อของสิ่งที่ไม่ใช่น้ำตาลซึ่งละลายปนอยู่ในน้ำอ้อย แม้เป็นผลผลิตที่มีประโยชน์ แต่ไม่ใช่เป้าหมายหลักของการผลิต[3]

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะแข็งแรงหรือเจ็บไข้ ต่างก็มีภารกิจสำคัญที่ควรเรียนรู้พระธรรมเพื่อใช้ในการขัดเกลากิเลสให้จางคลายไปจากจิตใจ พันธกิจนี้เปรียบเหมือนการผลิตน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ การใช้ธรรมะรักษาโรคภัยไข้เจ็บเปรียบได้กับการผลิตกากน้ำตาล หากมุ่งมั่นผลิตน้ำตาลทรายให้เต็มที่ ก็จะได้ทั้งน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์คุณภาพดี และมีกากน้ำตาลเป็นผลพลอยได้ที่ให้ประโยชน์

---

[3] อ้างอิงจาก https://th.wikipedia.org/wiki/กากน้ำตาล

ใช้ทำปุ๋ยหรือเป็นอาหารสัตว์ก็ได้

ปัจจุบันมีข้อมูลและหลักฐานยืนยันมากพอควรว่าการปฏิบัติกรรมฐานมีประโยชน์ในการเยียวยารักษาโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะในโลกตะวันตก มีผู้ให้ความสนใจกับการบำบัดรักษาด้วยสติและสมาธิเป็นจำนวนมาก แต่การมุ่งหวังว่าจะบำเพ็ญภาวนาเพียงเพื่อรักษาโรคต่าง ๆ เปรียบเสมือนการออกแรงตามกระบวนผลิตน้ำตาลเพื่อเก็บกากน้ำตาลไว้แล้วทิ้งน้ำตาลทรายไปอย่างไร้เยื่อใย ไม่มีความเสียดายแม้แต่น้อย นั่นอาจเป็นเพราะยังไม่รับรู้ถึงประโยชน์อันมหาศาลของมัน

นี่ไม่ใช่การชักชวน โน้มน้าวให้ใครคล้อยตามหรือปฏิเสธแม้ผลของการภาวนาจะช่วยให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้จริงผู้เขียนเข้าใจดีเรื่องการมีความหวังจากคุณประโยชน์ในลักษณะเช่นนี้ แต่ยกประเด็นนี้ขึ้นมาเพราะเกรงว่าหลายคนจะมองข้ามความสำคัญของโอกาสอันยิ่งใหญ่อีกเรื่องหนึ่งไป นั่นคือการหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหา เพื่อพบความสุขที่แท้จริง

วิปัสสนากรรมฐานมีความมุ่งหวังไปที่เป้าหมายทางจิตใจในระดับสูง เพื่อการบรรลุธรรมและหลุดพ้นจากวัฏสงสารโดยสิ้นเชิง มิได้มีวัตถุประสงค์เพียงแค่การบำบัดรักษาโรคทางกาย แต่ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่มีสาเหตุหนึ่งมาจากความเก็บกดในจิตใจ เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาอาการของโรคย่อมดีขึ้น เป็นผลพลอยได้จากการชำระล้างจิตให้เคลียร์และใสสะอาดขึ้น วิปัสสนากรรมฐานไม่ได้รักษาโรค แต่เปลี่ยนเราจากผู้ป่วยเป็นผู้มีสุขภาพกายใจดีขึ้น

สามารถรับมือกับโรคร้ายได้ดีและแยบคายยิ่งขึ้น อาจยังไม่รู้จักพระนิพพาน แต่สามารถปรารถนาและตั้งปณิธานไว้ก่อน จิตและการดำเนินชีวิตจะได้มุ่งถูกทิศทาง

เมื่อผู้เขียนได้มาวิเคราะห์ดูว่า ทำไมอาการเจ็บป่วยจึงดีขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติธรรม มหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติสูตรได้กล่าวถึงการเจริญสติและการทำสมาธิด้วยการสังเกตลมหายใจเข้า-ออก วิธีนี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นยอดของการทำกายและใจให้สงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด ใช้ได้ผลแม้ในผู้ที่ประสบกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทางกายและใจ เพราะการเจริญสติทุกขณะที่เคลื่อน-ไหว และการทำสมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่น สงบ ผ่อนคลาย เมื่อใจสงบ กายผ่อนคลาย อวัยวะต่าง ๆ ก็จะทำงานปกติตามธรรมชาติด้วยดุลยภาพ ร่างกายจึงสามารถซ่อมแซม ทำลาย และต่อต้านโรคที่คุกคามเราได้

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าและอาจารย์บุญเกื้ออธิบายว่า วิปัสสนาภาวนามีอานิสงส์ช่วยขจัดสิ่งไม่ดี ไม่บริสุทธิ์ออกจากกายและใจแม้ว่าช่วงแรก ๆ อาจจะรู้สึกไม่สบายตัว ไม่สบายใจก็ตาม

ในวันที่ 3 นี้ ผู้เขียนได้เจริญอานาปานสติมาได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นในขณะนั้น เมื่อกลับมาย้อนประมวลเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงจำได้ว่าเริ่มมีสัญญาณบางอย่างแสดงให้เห็นประสิทธิภาพของกรรมฐานในการขจัดสิ่งไม่บริสุทธิ์จากจิตใจและร่างกาย แต่สังเกตดูแล้วสักพักก็หายไปเอง ไม่ต้องทำอะไร

ที่ธรรมอาภา มีความเห็นและข้อสังเกตจากญาติโยมว่า

ผู้เขียนดูอาการดีขึ้นมาก แต่ไม่รู้ว่าดีขึ้นมากแค่ไหน จนกระทั่งผู้เขียนกลับมาถึงวัดท่าประชุม ในวันรุ่งขึ้นก็ออกไปบิณฑบาตเหมือนเช่นเคย ปกติตั้งแต่บวชมา ผู้เขียนเดินบิณฑบาตได้ครึ่งทางก็จะรู้สึกเหนื่อยมาก ต้องกัดฟันเดินต่อให้จบทุกครั้ง แต่คราวนี้ไม่รู้สึกเหนื่อยเลย เดินผ่านศาลากลางหมู่บ้านยังคิดอยู่ว่าเมื่อไรจะเหนื่อย และเป็นครั้งแรกที่เดินมาจนถึงประตูวัดแล้วก็ยังเดินต่อไหว

วันแรกคิดว่าอาจจะเป็นเรื่องบังเอิญ ลองดูวันต่อไป ผู้เขียนเดินตัวตรงและไม่มีปัญหาในการบิณฑบาตเลยจนถึงทุกวันนี้ ญาติโยมเกือบทั้งหมู่บ้านสังเกตเห็นเหมือนกันจนเป็นที่โจษจันกันไปทั้งหมู่บ้าน สงสัยกันใหญ่ว่าหลวงพี่หมอไปทำอะไรมา

ผู้เขียนก็อธิบายว่าไม่ได้ไปทำอะไรมา ยกเว้นไปปลีกวิเวกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมา 10 วัน หยุกยาก็ยังฉันเหมือนเดิม นับว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์อย่างหนึ่งที่ผู้เขียนดีใจมาก รู้สึกสบายตัวอาการดีขึ้นและมีศรัทธามากขึ้นในแนวทางปฏิบัตินี้ แต่ผู้เขียนจะพยายามเล่าเรื่องกากน้ำตาลเพื่อเตือนสติทุกคนรวมทั้งตัวเองด้วยว่า ไม่ว่าจะน่าอัศจรรย์หรือน่ายินดีแค่ไหน การที่มีอาการดีขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นเพียงผลพลอยได้ มิใช่จุดประสงค์หลักของวิปัสสนากรรมฐาน

กว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ยากแค้นแสนเข็ญ ได้พบพระพุทธ-ศาสนาในประเทศบ้านเกิดไม่ใช่เรื่องง่าย จะมีโอกาสปฏิบัติธรรมย่อมต้องสะสมบุญวาสนาบารมีมานานแสนนาน ควรตั้งเป้าหมาย

ในการปฏิบัติไว้ที่สิ่งสูงสุดในชีวิตที่มนุษย์พึงเข้าถึงมรรคผลนิพพาน ก้าวมุ่งสู่จุดหมายอันประเสริฐนี้ด้วยความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) ความประพฤติชอบ (สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา และสัมมา-อาชีวะ) เจริญสติ (สัมมาสติ) บำเพ็ญสมาธิ (สัมมาสมาธิ) จะบรรลุเมื่อใด ย่อมขึ้นกับเงื่อนไข เหตุปัจจัยตามธรรมชาติ เรามีหน้าที่เดินทางเท่านั้น ผู้มีปัญญาย่อมปล่อยวาง รู้ ตื่น เบิกบาน มีความสงบสุขระหว่างทาง จนกระทั่งเมื่อขัดเกลากิเลสจนหมดไม่เหลือ พบกับสันติสุขที่แท้จริงแล้ว จึงจะหมดหน้าที่การเดินทาง

วันที่ 4
รับรู้ไร้ทางเลือก



ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าสอนให้ผ่อนคลาย หายใจตามธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับควบคุม ตั้งสติไว้ที่รูจมูก สังเกตว่าลมหายใจมีลักษณะเช่นไร ยาวหรือสั้น ละเอียดหรือหยาบ ลมเข้าออกรูจมูกทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่ง ข้างไหน ถ้ารู้สึกไม่ชัดเจนก็ให้หายใจลึก ๆ ยาว ๆ สัก 4 - 5 ครั้ง แล้วก็กลับมาหายใจตามธรรมชาติ หลังจากสังเกตลมหายใจและมีสติมั่นคงขึ้น ก็ค่อย ๆ ลดพื้นที่การสังเกตลงมาเหลือเพียงสามเหลี่ยมที่มีริมฝีปากด้านบนเป็นฐานและยอดสามเหลี่ยมอยู่ที่ปลายจมูก

เมื่อเราสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติ ความจริงแห่งธรรมจะค่อย ๆ เริ่มปรากฏขึ้น การจำกัดพื้นที่สังเกต ช่วยทำให้ปรากฏการณ์เข้มข้นขึ้น เห็นง่ายขึ้น จากความรู้สึกหยาบ สู่ความรู้สึกละเอียดขึ้น ๆ คุณลักษณะของความรู้สึกหลากหลายขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและความจริงของธรรมชาติ ณ ขณะนั้นการสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติเป็นการเจริญปัจจุบันธรรม เชื่อมโยงกายและจิต

เกิดจังหวะเคลื่อนกระแสชีวิตในความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัยและเงื่อนไขสิ่งที่ปรากฏชัดเจนเมื่อเริ่มปฏิบัติ คือเห็นว่าความคิดเกิดขึ้นตลอดเวลาและมักจะวุ่นวายสับสน นอกจากนี้ ความคิดยังเกิดขึ้นมาเอง ไม่ต้องมีใครมาควบคุม แท้จริงแล้วถึงอยากจะควบคุมก็ทำไม่ได้ ดูเหมือนความคิดมีรูปแบบหลากหลายไม่จำกัด ซึ่งก็จริงเช่นนั้น วันหนึ่ง ๆ เราเกิดความคิดนับไม่ถ้วน แต่เมื่อมาสังเกตดูจริง ๆ อย่างซื่อตรงจะพบว่า ความคิดของมนุษย์เราทุกคนล้วนมีกรอบโครงสร้างรูปแบบจำกัดไม่กี่อย่าง หลัก ๆ มี 4 กลุ่ม ถ้าไม่อาลัยอาวรณ์กับความไม่สมหวังในอดีต ก็กังวลเกี่ยวกับความคาดหวังในอนาคต หรือไม่ก็คิดตัดสินว่าชอบสิ่งนี้หรือไม่ชอบสิ่งนั้น

เมื่ออยู่ในความสงบและมีโอกาสสังเกตดูความคิดของเราจะพบว่า ความรู้สึกแบ่งได้เป็น 2 รสชาติ เป็นที่พอใจและไม่เป็นที่พอใจ เมื่อพอใจ ถูกใจ ก็ตามติดทันทีด้วยความกระหายอยากได้มาก หรือถ้าไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ก็สนองตอบด้วยความชิงชัง อยากผลักไสไปให้ไกลที่สุด ทั้งนี้จิตจะผลิตความคิดในรูปแบบเดิม ๆ ซ้ำซาก คิดถึงอดีต คำนึงถึงอนาคต ให้ค่าตัดสินเวียนวนไปมาเช่นนี้โดยอัตโนมัติ ซึ่งจิตของผู้ที่ไม่เคยฝึกหัดขัดเกลาจะไหลไปกับความคิดโดยไม่รู้ตัว

คำอธิบายข้างต้นไม่ใช่ทฤษฎีหรือจินตนาการของผู้เขียน แต่คือความจริงที่เป็นสันทิฏฐิโกหรือธรรมที่ผู้ปฏิบัติตามจะเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อคำผู้อื่น แต่มีอยู่ให้พวกเราทุกคนพิสูจน์

ในประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติได้ไม่ยากเลย ส่วนผู้ที่มิได้ปฏิบัตินั้น แม้จะมีใครมาบอก มาอธิบายให้ฟังก็ไม่อาจเห็นได้ ไม่ว่าผู้บรรยายจะปราดเปรื่องเพียงใด คำพรรณนาจะวิจิตรไพเราะแค่ไหนก็ตาม

ลมหายใจเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของธรรมชาติ เรียบง่ายแต่จำเป็นต่อชีวิต ทุกคนสามารถนำมาใช้ได้เพราะมีลมเข้าออกให้สังเกตอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ ลมหายใจยังมีคุณลักษณะหลากหลายให้สังเกต หยาบหรือละเอียด สั้นหรือยาว เข้าหรือออก จากรูจมูกซ้ายหรือขวา และยังเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางร่างกายที่เชื่อมโยงกับจิต ซึ่งอยู่ภายใต้อิทธิพลหรือการกำกับของทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก นั่นคือลมหายใจเป็นประตูสู่จิตที่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงเลือกใช้ ยกย่อง และแนะนำอานาปานสติให้เป็นเครื่องมือสำหรับปฏิบัติธรรม เพราะอานาปานสติฝึกได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ตั้งแต่ธรรมเบื้องต้นจนถึงเบื้องปลายและอยู่ในทุกหมวดของสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม

วันนี้ช่วงบ่าย พวกเราได้เริ่มฝึกวิปัสสนาหลังจากกล่าวคำขอขึ้นวิปัสสนาเป็นภาษาบาลีเรียบง่ายสั้น ๆ เริ่มต้นด้วยการดูลมหายใจตามธรรมชาติ การกำหนดพื้นที่ตำแหน่งปลายรูจมูกเหนือริมปากช่วยทำให้สังเกตลมหายใจละเอียดได้ชัดเจนขึ้น และเมื่อพบว่าจิตมีความพร้อมแก่การงานคือ สงบ เงียบ ตื่นรู้ เอาใจใส่ สมดุล อุเบกขา เป็นกลาง นิ่งเฉย ยอมปล่อยวาง จะเริ่มสังเกตเห็นเวทนา ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น วิปัสสนากรรมฐานส่งผลให้เกิด

กระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นจากการยอมรับความจริงแท้ตามธรรมชาติ อะไรที่เกิดขึ้นก็ยอมรับแบบไร้ข้อแม้เงื่อนไข ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ด้วยจิตเปิดกว้างบริสุทธิ์ ไม่มีข้ออ้าง ไม่มีข้อยกเว้น เป็นการรับรู้ไร้ทางเลือก ไม่มีผู้ตัดสินใจ ไม่มีผู้เลือก ไม่มีอคติ ไม่มีการตัดสิน อะไรที่เกิดขึ้น รับรู้แค่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อปฏิบัติเช่นนี้บ่อย ๆ สม่ำเสมอ เป็นเนืองนิจ จะเกิดภาวะทะลุทะลวง มีดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริง

ทำไมการรับรู้อย่างไร้ทางเลือกจึงมีความสำคัญ ประเภทของการรู้ความจริงมี 4 อย่าง รู้ว่า "รู้" รู้ว่า "ไม่รู้" (สองแบบนี้อยู่ในจิตสำนึก) ไม่รู้ว่า "รู้" (จิตใต้สำนึก) ไม่รู้ว่า "ไม่รู้" (จิตไร้สำนึก)[4] การเจริญวิปัสสนาโดยใช้กรรมฐานตามธรรมชาติในการรับรู้ทุกอย่างแบบไม่ตัดสินเท่านั้นที่จะก้าวข้ามอิทธิพลของจุดบอด (อวิชชา) และอคติ จนเข้าถึงความจริงสูงสุดได้

การดูลมหายใจตามธรรมชาติเป็นกุศโลบายเพื่อเข้าถึงจิตทุก

---

[4] จิตสำนึก (Consciousness) จิตใต้สำนึก (Subconsciousness) และจิตไร้สำนึก (Unconsciousness) เป็นศัพท์ที่นิยามโดยปราชญ์ชาวตะวันตก พุทธศาสนาไม่มีศัพท์เหล่านี้ ถ้าจะใช้ต้องระมัดระวัง เพราะศาสตร์ทางจิตวิญญาณทางตะวันตกที่เราเข้าถึงได้นั้น ยัง (เรียกด้วยความเคารพว่า) ด้อยพัฒนามากเมื่อเทียบกับพุทธ-ศาสตร์ กรอบความคิดยังเน้นทางวัตถุนิยม พยายามอธิบายทุกอย่างด้วยการทำงานของสมอง หากจะเลือกใช้ศัพท์ทางพุทธในที่นี้คือ วิชชา และอวิชชา ดูจะใกล้เคียงสุด

ระดับ จากตื้นที่สุดจนถึงลึกที่สุด ผู้เขียนเข้าใจจากธรรมบรรยายว่านี่คือเหตุผลของการเลือกใช้เพียงลมหายใจตามธรรมชาติเป็นกรรมฐานในแนวทางนี้ ต่างกับการบริกรรม เพ่งกสิณ หรือสังเกตการเคลื่อนไหว เพราะกิจกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อจิตสำนึกทำงานเท่านั้น จึงอาจมีอุปสรรคเมื่อเข้าถึงการพิจารณาความจริงของจิตในระดับที่ลึกกว่าจิตสำนึก


2022

วันที่ 5
ทางเดินแห่งปัญญา



ระหว่างเรือนพักและโรงอาหารมีทางแยกอ้อมไปรอบสระน้ำ มีป้ายติดไว้ว่า "ทางเดินแห่งปัญญา" (Path of Wisdom) ผู้เขียนเดินผ่านป้ายทุกวัน แต่ยังไม่มีโอกาสเดินตามเส้นทางนี้ วันนี้รู้สึกว่าถึงเวลาแล้วจึงเดินตรงไปยังริมสระที่มีไทรต้นใหญ่แผ่กิ่งก้านใบให้ร่มเงาปกคลุมกินพื้นที่เป็นบริเวณกว้าง รากไทรส่วนหนึ่งแตกแขนงไปตามพื้นดิน แผ่ขยายเคียงคู่ไปกับกิ่งก้าน ต้นไทรที่ยิ่งใหญ่นี้เริ่มต้นจากผลไทรเพียงเมล็ดเดียว กว่าจะได้ต้นไทรที่เติบใหญ่มั่นคงต้นหนึ่งนั้น มีเมล็ดอีกนับร้อยนับพันที่ไม่รอดจากการเป็นอาหารของนกหรือแมลง แต่เมล็ดที่คงอยู่ เมื่อมีปัจจัยพร้อมก็จะเติบโตผลิดอกออกผล ขยายกิ่งก้านใบให้เป็นที่พึ่งของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในระบบนิเวศนี้ให้รมณีย์

วันนี้ในโถงห้องปฏิบัติรวมเพิ่มความเข้มข้นขึ้นด้วยการนั่งอธิษฐาน พวกเราผู้เข้าอบรมสัญญาว่าอย่างน้อยในเวลาปฏิบัติรวมครั้งละ 1 ชั่วโมง 4 ครั้งต่อวัน เราจะนั่งไม่ขยับตัว ไม่เปลี่ยนท่า

จนกว่าจะครบชั่วโมง มีคำอธิบายว่า นี่เป็นกุศโลบายเพื่อเพิ่มความมุ่งมั่น เสริมความเข้มแข็ง และสร้างวินัยความเพียรแก่จิตใจ วัตถุประสงค์ของการนั่งอธิษฐานเพื่อให้มีสติ รู้จักวางอุเบกขา สังเกตเวทนาด้วยความเข้าใจในกฎความไม่เที่ยงของธรรมชาติ และเพื่อฝึกฝนชำระจิต ไม่ใช่เพื่อทรมานตนเอง มีข้อยกเว้นให้ผู้ป่วย หรือผู้มีเหตุผลอื่นที่ไม่สามารถนั่งอธิษฐานได้ แต่ผู้ได้รับการยกเว้นก็ปวารณาว่า จะนั่งท่าเดิมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อยเปลี่ยนท่า ลองดูว่าแต่ละวันจะสามารถนั่งได้นานกว่าเดิมหรือไม่

ระหว่างการปฏิบัติ เราจะหลงไปกับความคิดหรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มักจะต้านด้วยการผลักไสอารมณ์ออกไป อยากให้มันหยุดคิดจึงพยายามกำจัดสิ่งที่ไม่ชอบใจ ปกติเราแบ่งสิ่งที่ได้พบและสัมผัสออกเป็น 2 ประเภท คือ สิ่งที่พึงพอใจ และสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เมื่อสัมผัสแล้วก็เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์สบายชอบใจ หรือไม่สบายไม่ชอบใจ ซึ่งเรามักจะไม่รู้ตัว เมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ก็จะตอบสนองทันทีในลักษณะที่สร้างทุกข์ขึ้นในใจ เช่น ชอบใจสิ่งไหนก็อยากให้สิ่งนั้นคงอยู่ตลอดไป ไม่ชอบใจสิ่งไหนก็ไม่อยากให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น ปัญหาคือเราจะอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ทั้ง 2 ประเภทนี้อย่างปกติสุขได้อย่างไร

ส่วนใหญ่เราเชื่อว่าปัญหาอยู่นอกตัวเรา ความผิดเป็นของคนอื่น เราคาดหวังให้ผู้อื่นปรับ เรียกร้องให้โลกเปลี่ยนดังใจเรา ทว่าเพียงเรามีปัญญาระลึกรู้สึกตัวโดยไม่ตัดสิน ไม่ไหลตามความ

คิด อารมณ์นั้นก็จะหมดอิทธิพล แล้วเราก็จะปลดแอกจากอารมณ์นั้น ๆ ทันที นี่คือหน้าที่ในการปฏิบัติ ฝึกเช่นนี้เรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่คาดหวังผล รู้ซื่อ ๆ แค่เพียงเราระลึกรู้ ก็เป็นอิสระจากอารมณ์ที่ก่อทุกข์เหล่านั้นได้ทันที

ทั้งนี้ หากเราหมั่นเชื่อมการปฏิบัติธรรมกับชีวิตปกติบ่อย ๆ ใช้ทักษะตื่นรู้นี้ในการทำงาน เวลาพักผ่อน ท่องเที่ยวสนุกสนาน หรืออยู่ระหว่างสถานการณ์เคร่งเครียด แม้แต่ยามสับสน มีปัญหา เราก็รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกชอบใจและความรู้สึกไม่ชอบใจ นี่คือการปฏิบัติธรรมในความหมายที่แท้จริง เรามักคุ้นชินกับการปฏิบัติธรรมในสถานที่จัดสรรเฉพาะ มีรูปแบบแนวทางกิจกรรมที่แน่ชัด แต่คำว่าปฏิบัติธรรมหมายถึง เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ในการทำหน้าที่ของตน ทั้งทำกิจการงานและในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน รวมถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและในการคิดสร้างสรรค์[5] เหล่านี้คือการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น

สิ่งสำคัญอีกอย่างที่พึงระลึกคือ ความทุกข์ที่เราสร้างขึ้นในจิตใจเราสามารถแพร่กระจายไปสร้างความทุกข์ให้ผู้อื่นรอบข้างได้ด้วย ดังนั้น ศิลปะการดำเนินชีวิตที่ดีอย่างหนึ่งคือ การอยู่ร่วมกับ

---

[5] อ้างอิงจาก สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ทำบุญพื้นฐาน คือ ทำหมู่บ้านให้เป็นรมณีย์, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2565).

สิ่งที่พึงพอใจและสิ่งที่ไม่พึงพอใจได้อย่างมีความสุข ปัญญาที่ครอบคลุมความเข้าใจนี้ตอบประเด็นความสงสัยที่ว่า การปลีกวิเวกมาปฏิบัติธรรมคือความเห็นแก่ตัวหรือเปล่า ชัดเจนมากว่าความสุขที่ประณีต ประเสริฐ จากการขัดเกลาจิตใจนั้น สร้างคุณประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อโลก

ทั้งนี้ข้อธรรมที่มีคุณสมบัติพิเศษโดดเด่นในพระพุทธศาสนา คือ "ปัญญา" เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธาเพื่อให้มีความเชื่อซึ่งประกอบไปด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ปัญญาเปรียบเสมือนปีกนกข้างหนึ่ง ศรัทธาเสมือนปีกนกอีกข้าง ปีกนกทั้งสองข้างต้องขยับขับเคลื่อนอย่างสมดุล นกจึงจะสามารถบินได้อย่างมั่นคงไม่หลงทิศทางฉันใด ศรัทธาต้องเชื่อมโยงสอดประสานกับปัญญา กระแสวิถีแห่งธรรมจึงจะหลั่งไหลกลับสู่บ้านที่แท้จริงฉันนั้น

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ความเฉลียวฉลาด ความรอบรู้จากหลากหลายมุมมอง ความเข้าใจชัดในสิ่งต่าง ๆ รู้ถึงเหตุถึงผล รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น

ปัญญาในพุทธศาสนามี 3 ระดับ[6] ได้แก่

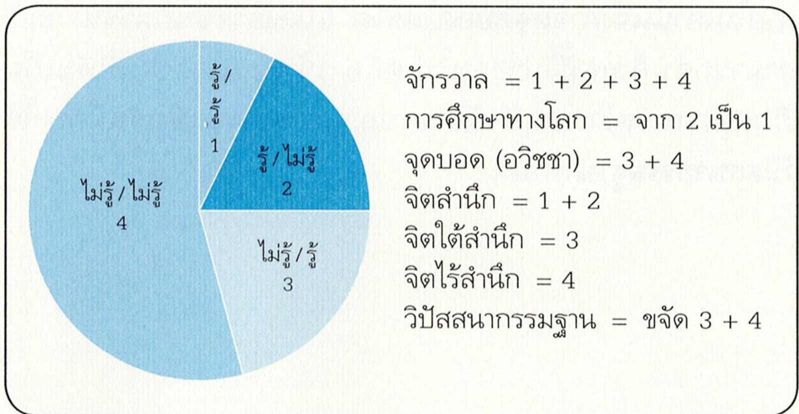
1. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นการเชื่อโดยที่ยังไม่ได้คิดวิเคราะห์

---

[6] พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: สังคีติสูตร. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา จินตนาการ วิเคราะห์ข้อมูลความรู้ที่ได้มา

3. ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการสังเกตตามความเป็นจริง หรือปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวเอง ซึ่งวิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐานก็จัดอยู่ในปัญญาข้อที่ 3 นี้



จากการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ ทำให้ผู้เขียนเกิดปัญญาหาข้อสรุปได้บางประการว่า หากประมวลพื้นที่จิตทั้งหมด (ขอเรียกว่าจักรวาล) อาจแบ่งคร่าว ๆ ได้ 4 ประเภทดังนี้

ประเภทแรก	**รู้**ว่า “**รู้**”
ประเภทที่สอง	**รู้**ว่า “**ไม่รู้**”
ประเภทที่สาม	**ไม่รู้**ว่า “**รู้**”
และประเภทสุดท้าย	**ไม่รู้**ว่า “**ไม่รู้**”

การเรียนรู้ทางโลกจากการรับฟังหรือคิดวิเคราะห์นั้นมีข้อจำกัด ทำให้สามารถเข้าถึงเพียงความไม่รู้ที่ประจักษ์ คือข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่เรารู้ว่ายังไม่รู้ แต่มีผู้อื่นค้นพบข้อมูลคำตอบและนำมาแสดงให้เห็นได้ในสาธารณะ ปัญญาจากการรู้แจ้งเห็นจริงภายในตนเอง (ภาวนามยปัญญา) เท่านั้นจึงจะเข้าถึง การไม่รู้ว่า "รู้" และที่สำคัญ การไม่รู้ว่า "ไม่รู้" ซึ่งมีปริมาณมากมายมหาศาล ปัญญาภายในเท่านั้นจึงกำจัดจุดบอดในชีวิต แปลงอวิชชาเป็นวิชชา และสามารถดับกิเลสทั้งปวงจนไม่เหลือ เข้าสู่สภาวธรรมที่ดับเย็น (วิมุตติ) การสร้างเหตุปัจจัยของปัญญาสู่ความรู้แจ้งเช่นนี้ต้องใช้ **วิปัสสนากรรมฐาน** เท่านั้น

วันที่ 6
เวทนาคือหลุมพลาง เวทนาชี้ทางออก



วิกเตอร์ อี. แฟรงเกิล จิตแพทย์ชาวยิว[7] เคยถูกจับเป็นเชลยในค่ายนาซีมรณะอันแสนโหดเหี้ยมในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อเขารอดชีวิตมาได้จึงใช้โอกาสเขียนถ่ายทอดบทเรียนจากประสบ-การณ์เลวร้ายที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษยชาติ เขาเสนอแนวคิดว่า

"Between stimulus and response, there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom."[8]

"ระหว่างการกระตุ้นเร้าและปฏิกิริยาตอบสนองมีความว่าง ในความว่างนั้น คือพละกำลังที่เราสามารถใช้เลือกการตอบสนอง เราเจริญเติบโตและมีอิสระตามคุณภาพการตอบสนองที่เราเลือก"

---

[7] อพยพจากประเทศออสเตรียไปสหรัฐอเมริกา หลังสงครามโลกครั้งที่ 2

[8] 1989, The Seven Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic by Stephen R. Covey, Chapter: Habit 1 Be Proactive, Quote Page 69 and 70, Simon & Schuster, New York.

เวทนา คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ เกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ การเสวยอารมณ์ หรือการเสพรสอารมณ์ มีการจำแนกเวทนาได้ถึง 108 ชนิด แต่นิยมกล่าวถึง 3 ชนิดได้แก่ **สุขเวทนา ทุกขเวทนา** และ **อทุกขมสุขเวทนา** หรืออุเบกขาเวทนา เวทนามีธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ เช่นเดียวกับขันธ์ 5 อื่นๆ

สุขเวทนา เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ ส่วนทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย บีบคั้น เจ็บปวด สำหรับอุเบกขาเวทนา เป็นความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ เวทนาเหล่านี้เป็นกิจกรรมของจิต[9]ในขั้นรับเท่านั้น ยังไม่ใช่ขั้นที่เป็นฝ่ายกระทำต่ออารมณ์ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ ซึ่งถือเป็นสังขาร เพื่อที่จะเข้าใจว่า ความรู้สึก (เวทนา) มีความสำคัญอย่างไร ทำไมพระ-พุทธเจ้าถึงทรงเลือกมาสังเกตให้รู้เท่าทันความรู้สึก และเป็นหนึ่งใน 4 ฐานที่พระองค์ทรงใช้ในการภาวนา (ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม)

พระพุทธองค์ทรงมองดูสรรพสิ่งอย่างเป็นระบบ คือการ

---

[9] จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สึกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ

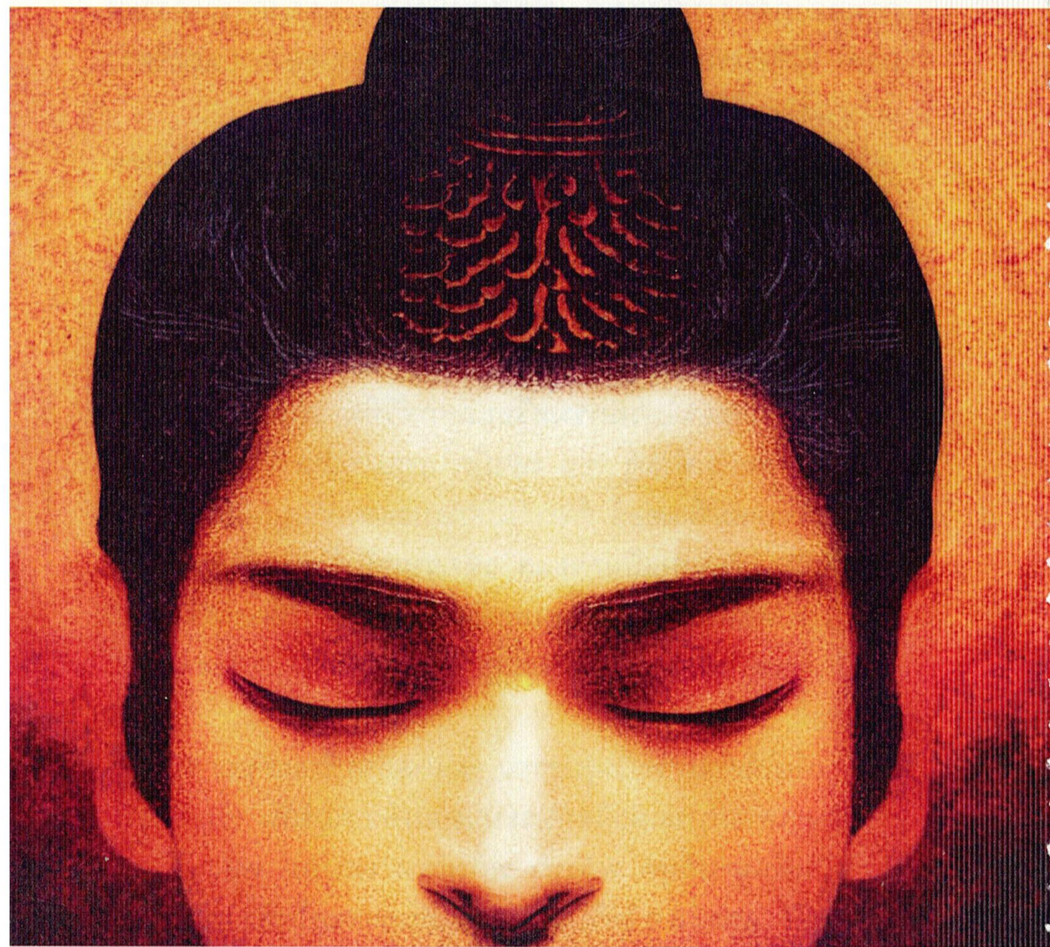
วิญญาณ เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เป็นนามธรรม แปลตามศัพท์ได้ว่า เป็นสภาพธรรมที่รู้แจ้ง (ซึ่งอารมณ์)

จิต กับ วิญญาณ กับ มโน กับ ใจ เหมือนกัน เป็นสภาพธรรมที่เป็นใหญ่ในการรู้ แต่เพียงใช้พยัญชนะที่แตกต่างกันเท่านั้น

พิจารณาดูชิ้นส่วนต่าง ๆ ศึกษาการเชื่อมโยง และวิเคราะห์สัมพันธ-ภาพของกิจกรรมทั้งหมด เพื่อให้เห็นรูปธรรมของการวิเคราะห์เช่นนี้ ผู้เขียนขอเปรียบเทียบกระบวนการทำงานของกายและจิตว่าเสมือนเป็นระบบคอมพิวเตอร์

กระบวนการในเครื่องคอมพิวเตอร์มีดังนี้ พลังน้ำ พลังแดด พลังลม พลังเคมีจากแบตเตอรี่ และอื่น ๆ ได้รับการแปลงเป็นกระแสไฟฟ้า ข้อมูลดิบของคอมพิวเตอร์ถูกส่งเป็นคลื่นกระแสไฟฟ้าซึ่งเป็นคลื่นแอนะล็อกที่ได้รับการปรับแปลงเป็นสัญญาณดิจิทัล (0 และ 1) ในคอมพิวเตอร์ หลังจากนั้นสัญญาณ 0 และ 1 ถูกใช้ในการเขียนโปรแกรมหรือแอลกอริทึม เพื่อสร้างเว็บไซต์หรือแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิล หรือทวิตเตอร์ เมื่อเราเปิดคอมพิวเตอร์ ก็จะเริ่มมีการประมวลข้อมูลถี่ยิบเร็วมากจนดูเหมือนเชื่อมต่อเป็นกระแส แต่ความจริงจังหวะพื้นฐานคือ 0 และ 1 เปิดและปิด เกิดขึ้นและดับลง เวลาเราใช้คอมพิวเตอร์ เรามักจะเพลินไปกับสิ่งที่ปรากฏบนจอโดยไม่รู้ถึงภาวะจังหวะพื้นฐานนี้

เพื่อให้เห็นภาพเป็นรูปธรรม เรามาลองเปรียบเทียบกระบวน-การทำงานของกายและจิตกับระบบคอมพิวเตอร์กัน เริ่มต้นจากสิ่งที่เป็นพื้นฐานที่สุด พลังน้ำ พลังแดด พลังลม พลังเคมีจากแบตเตอรี่ และอื่น ๆ ได้รับการแปลงเป็นกระแสไฟฟ้า เปรียบได้กับการกระทบระหว่างอายตนะภายนอก (สิ่งเร้า) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (ความคิด) และอายตนะภายใน



ภาพโดย ประภาส ชลศรานนท์

ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แปลงสิ่งเร้าภายนอกเป็นผัสสะ[10] จิตใช้ผัสสะเป็นข้อมูลดิบเหมือนข้อมูลดิบของคอมพิวเตอร์ คือ คลื่นกระแสไฟฟ้า คลื่นแอนะล็อกนี้ถูกปรับแปลงเปลี่ยนเป็นสัญญาณดิจิทัล (0 และ 1) ผ่านคอมพิวเตอร์ เปรียบเหมือนผัสสะเป็นเหตุทำให้ความรู้สึกหรือเวทนาเกิดขึ้นในกายและจิต หลังจากนั้นการผสมผสานของสัญญาณ 0 และ 1 ถูกใช้ในการเขียนโปรแกรมหรือแอลกอริทึม เพื่อสร้างเว็บไซต์หรือแพลตฟอร์มต่าง ๆ เว็บไซต์ยอดนิยมเหล่านี้เปรียบเสมือนตัณหา (ความทะยานอยากที่จะรักษาและเพิ่มพูนสิ่งที่พอใจ และความชิงชังต้องการกำจัดสิ่งที่ไม่น่าพอใจออกไป) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเรา)

ดังที่อธิบายข้างต้น คอมพิวเตอร์ก็จะเริ่มมีการประมวลข้อมูลถี่ยิบเร็วมาก จนดูเหมือนเชื่อมต่อเป็นกระแส แต่ความจริงจังหวะพื้นฐานคือ 1 และ 0 เปิดและปิด เกิดขึ้นและดับลง ปกติเราใช้คอมพิวเตอร์โดยไม่รู้ถึงภาวะพื้นฐานนี้ เราจะนั่งพิมพ์ต้นฉบับ ดูหนังฟังเพลง ส่องเฟซบุ๊กของเพื่อน ๆ ทวีตข้อความ หรือเล่นเกมด้วยความเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ปรากฏบนจอ ชีวิตที่กอปรด้วย

---

[10] ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สัมผัส การกระทบ การถูกต้องที่ให้เกิดความรู้สึก ผัสสะ เป็น ความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ (การรับรู้) (อ้างอิงจาก https://th.wikipedia.org/wiki/ผัสสะ)

กายและจิตของเราก็เช่นกัน กระบวนการเกิดดับต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปซ้ำ ๆ รวดเร็วมาก จนกระทั่งทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนมั่นคงอยู่นิ่ง จับต้องได้ น่าหลงใหล พิสมัย เป็นที่พึ่งได้ ใครมาบอกว่าเหล่านี้คือมายาก็ยากที่จะยอมเชื่อ แถมยังมีตัวยุ เช่นตัณหามากรอกหูว่า ถ้าชอบต้องขว้ามาให้ได้ ยิ่งเยอะยิ่งดี ยิ่งมากยิ่งฟิน มีมิจฉาทิฐิบอกว่าไม่ต้องสนใจเรื่องศีลธรรมความถูกต้องดีงาม ไม่ต้องแคร์ความจริง มีมานะชักจูงว่า ตัวกู ของกูนี้ใหญ่ที่สุด สำคัญที่สุด ทั้งนี้ น่าสนใจว่ากระบวนการของจิตเร็วกว่าคอม-พิวเตอร์มหาศาล จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจึงจะไม่มีทางรู้เห็นกระบวนการตอบโต้สิ่งเร้าในชีวิตเช่นนี้ได้

แต่ถ้าเราต้องการสังเกตธรรมชาติพื้นฐานของการประมวลผลในคอมพิวเตอร์ เราจะต้องดูที่ไหน ถ้าดูที่ระดับพลังงานธรรมชาติหรือคลื่นไฟฟ้าแอนะล็อกก็ยิ่งใหญ่ซับซ้อน ต้องลงทุนหาเครื่องมือราคาแพง ถ้าจะดูในเฟซบุ๊ก หรือแอปอื่น ๆ ข้อมูลก็พันกันซับซ้อนยุ่งยากไปหมด จุดที่จะมีโอกาสเห็นได้ชัดเจนที่สุด ง่ายที่สุดคือจุดหลังจากแปลงคลื่นแอนะล็อกเป็นสัญญาณดิจิทัล (0 และ 1) ฉันใด โลกของความจริงชีวิตทั้งหมดอยู่ในกองขันธ์ 5 ก็ปรากฏต่อเราผ่านผัสสะเป็นความรู้สึก (เวทนา) ในกายใจของเราเองฉันนั้น เมื่อเราเห็นการเกิดดับของเวทนาเราจึงเริ่มจะเข้าใจความจริงของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงวิเคราะห์ชีวิตอย่างเป็นระบบ ทรงศึกษาเหตุและผล ทรงแยกส่วนประกอบของชีวิตแล้วโยงกันใหม่เพื่อให้เกิด

ความเข้าใจแจ่มแจ้ง และทรงเลือกติดตามดัชนีที่เรียบง่าย เราจะติดตามสังเกตชีวิตทั้งชีวิตไม่ไหวและไม่มีประโยชน์ แต่พระองค์ทรงแนะนำให้เราติดตามลมหายใจ (กาย) ความรู้สึก (เวทนา) การรับรู้ (จิต) และความเป็นจริง (ธรรม) ดัชนีชีวิตจะค่อย ๆ มีความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นตามลำดับ พระองค์ท่านยืนยันว่าฝึกใจทำเช่นนี้แล้วเราจะเข้าใจชีวิตทั้งระบบเป็นองค์รวม

อัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าคือการที่ทรงค้นพบว่า เราไม่ได้มีปฏิกิริยาโดยตรงต่อสิ่งเร้า แต่จริง ๆ แล้วเราตอบสนองต่อความรู้สึกที่ผ่านกระบวนการในจิต ที่เรียกว่าผัสสะ แล้วเกิดเป็นความรู้สึกหรือเวทนาทางกาย ตัวอย่างเช่น เราไม่ได้ตอบสนองต่อเสียงโดยตรง แต่เราตอบโต้ด้วยความเคยชินกับเวทนาความรู้สึกที่เป็นผลของผัสสะจากเสียงนั้น จะเห็นว่าสิ่งเร้าเดียวกันมีผลกระทบต่อคนเราไม่เหมือนกัน ขึ้นกับประสบการณ์และสภาพจิตใจของแต่ละคน เช่นหมาเห่า บางคนก็ไม่รู้สึกอะไร บางคนก็โมโห บางคนก็เอ็นดูหมา เป็นต้น

ดังนั้น แม้เวทนาจะเป็นหลุมพรางให้เรากระโจนตามแรงชักจูงของความชอบ ความชัง ความยินดี ยินร้าย (ตัณหา) ไหลวนไปในวัฏสงสารไม่รู้จบสิ้น แต่ด้วยพระปัญญาธิคุณอันล้ำเลิศ ทรงเข้าใจว่าเวทนาชี้ทางออกจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยเหมือนกัน และเป็นกุญแจที่จะนำไปสู่ความเป็นอิสระ คือในขณะที่ระลึกรู้เวทนาทางกายอยู่นั้น ถ้าตระหนักรู้ในความจริงแท้ และสามารถรักษาจิตให้มีอุเบกขา เป็นกลาง ปล่อยวาง เราจะไม่ตกหลุมพราง

หรือถูกผูกมัดโดยตัณหา นี่คือเหตุผลที่การรู้เท่าทันความรู้สึกในกายจึงเป็นหนึ่งในฐานของสติสู่การรู้แจ้ง หรือเวทนานุปัสสนา-สติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้เท่าทันเวทนาเป็นทักษะสำคัญที่จะปลดแอกมนุษย์เราจากโซ่ตรวนของวัฏสงสาร

การค้นพบว่าผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนานี้ เป็นการปฏิวัติทางจิตวิญญาณโดยพระพุทธเจ้า ก่อนหน้านี้ลัทธิความเชื่อแทบทั้งหมดในยุคนั้น เข้าใจว่าผัสสะคือการกระทบกันของอายตนะภายนอกและทวารทั้ง 6 กล่าวถึงว่าการกระทบกันเช่นนี้เองเป็นเหตุให้เกิดตัณหา และเห็นว่าความทะยานอยากหรือความเกลียดชังเกิดขึ้นจากการกระทบกันทันที ย่อมจะส่งผลเป็นความทุกข์ทุกครั้งเพราะตัณหานี้เกิดขึ้นพร้อมกับความทุกข์เช่นนี้ จึงมักเข้าใจผิดกันทั่วไปว่า ถ้าไม่อยากทุกข์ เวลาอายตนะภายในกระทบกับสิ่งเร้าที่มาสัมผัส เราต้องไม่ปล่อยให้ผัสสะเกิดขึ้น วิถีต่าง ๆ เพื่อดับทุกข์จึงมักจะมุ่งไปที่การควบคุมระงับกามารมณ์ ด้วยการทำสมาธิที่นิ่ง แข็ง ลึก หรือไม่ก็ทรมานตนในรูปแบบต่าง ๆ อย่างสุดโต่ง เช่น อดอาหารจนผอมซูบ นอนบนเตียงตะปู ทำท่าโยคะพิสดารต่าง ๆ อดหลับอดนอน กลั้นหายใจจนเกือบสิ้นลม เป็นต้น

ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้จึงไม่มีผู้ใดพ้นทุกข์อย่างแท้จริงเสียทีเพราะพยายามทำสิ่งที่ฝืนธรรมชาติ ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ภาวะธรรมชาติคือ เมื่ออายตนะภายนอกมากระทบกับอายตนะภายใน ความรับรู้ที่เรียกว่าวิญญาณก็เกิดขึ้น ด้วยจิตของปุถุชนเราไม่สามารถห้ามกระบวนการเหล่านี้ได้ เช่นพยายามไม่ให้เห็น

ไม่ได้ยิน ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้รส ไม่รู้สัมผัส และปัญหาสำคัญที่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ต้องเจอคือ พยายามที่จะไม่คิด ซึ่งแม้แต่สมาธิขั้นสูงก็สามารถหยุดความคิดและการรับรู้ได้แค่ชั่วคราวเท่านั้น ตราบใดที่เรายังมีกายใจรับรู้อายตนะภายนอกอยู่

ในขณะเดียวกัน ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาเร็วมาก เมื่อนักปฏิบัติมัวแต่มุ่งเน้นที่จะระงับผัสสะเพื่อป้องกันตัณหา เวทนาใหม่ก็เกิดขึ้น ฉุดให้เข้าไปหมุนเวียนอยู่ในวัฏสงสารโดยไม่รู้ตัว พระพุทธองค์ทรงค้นพบความจริงว่าการรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นจากผัสสะต่างหาก ถึงจะนำไปสู่การเป็นอิสระจากตัณหาและความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ทรงเห็นแจ้งว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเข้าถึงธรรมะที่ทรงค้นพบนี้ได้ด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 หากสร้างเหตุ-ปัจจัยให้ถึงพร้อม ด้วยความเพียรและบารมีที่มากพอ

มรรคมีองค์ 8 นี้ย่อลงเหลือ 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หากย่อลงเพียงสองข้อก็คือ สมถะและวิปัสสนา และย่อเป็นหนึ่งคือ "เช่นนั้นเอง" (ตถตา) ย่อเป็นศูนย์คือ "สุญญตา" (จิตว่าง) แนวทางนี้เองคือเส้นทางอันประเสริฐที่จะนำไปสู่อิสรภาพที่แท้จริง

หลักการของวิปัสสนาโดยเฉพาะเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การฝึกทักษะสำคัญ 2 อย่างแบบสมดุล หนึ่ง มีสติรับรู้เวทนาทุกประเภทที่เกิดขึ้นในร่างกายทุกส่วน สอง ดำรงอุเบกขาด้วยความเห็นแจ้งในความจริงของสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ เริ่มต้นที่กฎแห่งความไม่เที่ยง (อนิจจัง) สองทักษะนี้เป็นเสมือนปีกนกสองข้าง เราต้องบ่มเพาะความเข้มแข็งอย่างสมดุล ไม่เช่นนั้นนก

จะไม่สามารถโบยบินอย่างอิสระได้ถูกทิศทาง ถ้ามีสติรับรู้เวทนาได้ดีแต่จิตไม่มีอุเบกขา หรือจิตมีอุเบกขาแต่ไม่สามารถรู้เท่าทันเวทนา ชีวิตเราก็จะมีปฏิกิริยาต่อเวทนา เฉกเช่นเดียวกับการบริโภคสิ่งเสพติดทั้งหลาย เมื่อเสพอะไรแล้วรู้สึกดี ก็อยากได้เยอะขึ้นไปเรื่อย ๆ หรือใครที่เคยทำให้เรารู้สึกไม่ดีก็มักจะเกลียดชังเบื่อหน้าคนนี้ไปนานแสนนาน หากไม่พัฒนาสติและอุเบกขาให้เจริญอย่างสมดุล เราจะถูกตัณหาครอบงำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความลื่นไหลเรื่อยเปื่อยไปกับความทุกข์ทนไปตามสังสารวัฏ

เราสามารถจำแนกกระบวนการรับรู้ได้เป็น กระบวนธรรมแบบวิวัฏหรือแบบสังสารวัฏ เวทนาเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการแยกความรู้จากกระบวนการรับรู้ ว่าเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ ซึ่งปราศจากความอยาก ความเห็นผิด และความถือตัว (ตัณหาทิฐิและมานะ สามสหายที่ทำให้ใจหมองเศร้า) อันเป็นปัจจัยแห่งกระบวนธรรมแบบวิวัฏ หรือเป็นความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ คือเจือด้วยสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง อันเป็นเงื่อนไขของกระบวนธรรมแบบสังสารวัฏ ทั้งนี้ ในกระบวนธรรมแบบวิวัฏนั้น เวทนาเป็นเพียงองค์ประกอบย่อย ๆ อย่างหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ นำสู่วิชชาและวิมุติ ส่วนในกระบวนธรรมแบบสังสารวัฏ เวทนาถูกบิดเบือนให้เป็นปัจจัยสำคัญที่ครอบงำความเป็นไปของกระบวนธรรมทั้งหมด นำไปสู่การ เวียนว่ายตายเกิดและทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น[11]

นับว่าเวทนามีส่วนสำคัญยิ่งต่อการภาวนา เพราะถ้าเกิดเวทนาแล้ววางใจไม่ถูกต้อง ไม่มีอุเบกขาที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจในไตรลักษณ์ ก็จะเกิดอวิชชาหรือความไม่รู้ ไหลไปตามกิเลส ตัณหา อุปาทาน ต้องวนเวียนอยู่กับกองทุกข์ แต่ถ้าปฏิบัติตามทางสายกลาง คือมรรคมีองค์ 8 ใช้ปัญญากับสมาธิมาเสริมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้วด้วยการรักษากาย วาจาให้ปกติเรียบร้อย มีสมาธิ คือจิตนุ่มนวล ตั้งมั่นและเป็นกลาง มีปัญญาคือความรอบรู้ในชีวิต (กายและใจ) เมื่อมุ่งมั่นในสัมมาปฏิบัติเช่นนี้ก็จะเกิดความรู้ที่บริสุทธิ์ก้าวสู่กระแสธารแห่งกระบวนธรรมแบบวิวัฏฏอันสมดุล สอดคล้องกับความเป็นจริง ภาวธรรมนี้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างยิ่ง และยังสามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์อย่างสมบูรณ์ได้

[11] จินดา เฮงสมบูรณ์ (Jinda Hengsomboon), เวทนากับชีวิต (Vedana and Life), วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2561), 45 - 54.

วันที่ 7 จังหวะของชีวิตไหลนิ่ง... เป็นอยู่คือสรรพสิ่งแห่งธรรมชาติ



เช้านี้ตื่นขึ้นมาพร้อมกับอารมณ์พรรณนาธรรมชาติแบบเซน "จังหวะของชีวิตไหลนิ่ง...เป็นอยู่คือสรรพสิ่งแห่งธรรมชาติ"

ผู้เขียนมีความมั่นใจและตั้งใจยิ่งขึ้นที่จะเขียนหนังสือเกี่ยวกับประสบการณ์ในหลักสูตรฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน 10 วัน หลังจากการปลีกวิเวกครั้งนี้

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะสังเกตได้ทันทีที่เริ่มปฏิบัติคือ ความคิดที่พรั่งพรูมากมาย ทั้งยุ่งเหยิงและวุ่นวายสับสนไปหมด เป็นธรรมดาที่เราอยากจะสงบ ผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์น้อยก็มักพยายามจะไม่คิด แต่ยิ่งพยายามมากเท่าใดก็ยิ่งคิดไปใหญ่

คนเราไม่สามารถหยุดคิดได้ นี่เป็นอริยสัจข้อแรก คือทุกขสัจจะ ความคิดเป็นกองขันธ์ ความคิดเป็นทุกข์ ในความคิด เราทำตัวราวกับว่าชีวิตนี้เป็นภาพยนต์และเราเป็นผู้กำกับการแสดง มีหน้าที่จ้ำจี้จ้ำไชให้ทุกคน ทุกสิ่ง ทุกกิจกรรม เป็นไปตามความคาดหวังต้องการของเรา นอกจากนี้ ในสังคมปัจจุบันที่ขาดความ

สามัคคี สาเหตุหลักของความแตกแยกคือ ความคิดตัดสินผู้อื่น หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่า "เราถูก เขาผิด" หลวงปู่มั่นท่านชี้ให้เห็นว่า จริง ๆ แล้ว "ไม่มีใครถูก ไม่มีใครผิด" ปัญหาทุกเรื่องที่เกิดขึ้น หากลองดูดี ๆ จะพบว่า มีแต่ "ถูกใจ หรือ ไม่ถูกใจ"

พระพุทธองค์ไม่ได้สอนให้หยุดคิด แต่ทรงชี้แนะว่าท่าทีและหน้าที่ของเราต่อทุกข์ทั้งปวงรวมทั้งความคิดคือ **รู้ ไม่ต้องทำอะไรต่อ** เพราะความคิดเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ 5 ย่อมเกิดขึ้นและดับลงเองเป็นธรรมดาตามธรรมชาติ ปัญหาจากความคิดเกิดขึ้นเนื่องจากเราไม่รู้เท่าทันความคิด หลงว่าต้องรีบตอบสนอง ต้องทำอะไรสักอย่าง จึงมักกลับไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา ทำให้ยุ่งวุ่นวายไปหมด ทั้ง ๆ ที่แค่ปล่อยวางลง ความคิดก็จบไปแล้ว มันจะหมดอิทธิพล ไม่สามารถสร้างปัญหาให้ได้ หากต้องการจะหลุดพ้นจากความคิดฟุ้งซ่านเต็มหัว ก็เพียงแค่รู้ในแต่ละปัจจุบันขณะว่า "กำลังคิดอยู่"

แต่..."รู้แล้วจะต้องทำอะไรต่อ" เสียงในหัวรีบถามทันที... ไม่ต้องทำอะไรต่อทั้งนั้น หน้าที่ความรับผิดชอบของเราคือ ยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างที่มี ที่เป็นอยู่ แล้วถ้าเป็นเรื่องที่เราควบคุมได้ แก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ก็ทำตามความเหมาะสม ถ้าเป็นเรื่องสุดวิสัยก็ปล่อยไป เพราะไม่มีประโยชน์ที่จะดันทุรังฝืนทำต่อไปหรือพยายามไปควบคุมแก้ไข

เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนขัดเกลาจนมีความสงบนิ่งระดับหนึ่ง เราจะเริ่มสังเกต...รู้...เห็น...ว่าวันทั้งวันเรามักจะหลงใหล เพลิดเพลิน

ไปกับเรื่องราวของความคิด จากนั้นจะเริ่มมาสนใจเรียนรู้ ทำความเข้าใจ กระบวนการของความคิด นี่คือความรู้ตัวทั่วพร้อม อันเป็นจุดเริ่มต้นของวิปัสสนากรรมฐาน เนื้อหาของความคิดอาจจะวิจิตร-พิสดาร หลากหลายซับซ้อน ชวนให้เพลิน จูงให้หลง แต่ถ้าเราไม่หลงไหลในเรื่องราว จะพบว่ากระบวนการคิดนั้นเรียบง่ายธรรมดา อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่สามารถฝืนให้คงอยู่ได้ ไม่มีตัวตนเป็นแก่นสาร

ที่ผ่านมาเราไม่รู้ตัว เมื่อสัมผัสสิ่งเร้าแล้วรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจ ถูกใจหรือไม่ถูกใจ พอใจหรือไม่พอใจ ในจิตที่อ่อนแอขาดการฝึกฝน ทันทีที่รู้สึกก็ถลำตอบสนองความอยากกระหายอย่างไม่รู้ตัว ไม่ดูตาม้าตาเรือ เมื่อรู้สึกพอใจก็อยากได้อยากมี ได้แล้วก็ไม่เคยพอ อยากได้อีก และมักจะอยากได้ปริมาณมากขึ้น คุณภาพสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่มีความพอดี ถ้ารู้สึกไม่พอใจก็อยากกำจัด อยากไล่ส่งออกไป แถมยังคิดปรุงแต่งจากความทรงจำ เติมสีสันรสชาติอารมณ์จากเรื่องราวประสบการณ์ในอดีต จินตนา-การมุ่งคาดหวังไปในอนาคต หลงยึดมั่นถือมั่นว่ากระแสพลังธรรม-ชาติเหล่านี้เป็นตัวเราของเราซ้ำ ๆ ซาก ๆ เวียนวนน่าสงสาร

เมื่อมีโอกาสเห็นความยึดมั่นถือมั่นควรตระหนักถึงโทษของมัน ข้อเสียที่เลวร้ายที่สุดของความยึดมั่นถือมั่นคือการเหนี่ยวรั้งดึงให้กับมาเวียนว่ายในวัฏสงสาร วนไปเรื่อยเหมือนม้าหมุน ไม่มีสิ้นสุด เป็นความพร่องที่เติมอย่างไรก็ไม่เต็ม แต่ด้วยความโง่เขลา

เบาปัญญา ที่ผ่านมาพวกเราไม่รู้จึงแสวงหาความสุขในสิ่งที่ให้ความสุขที่แท้จริงไม่ได้ หวังพึ่งในสิ่งที่พึ่งไม่ได้ และหลงเลือกเดินบนวิถีชีวิตที่ผิดทาง

จะเลิกยึดมั่น ต้องรู้จักปล่อยวาง แต่ต้องเป็นการปล่อยวางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ มิใช่ปล่อยปละละเลย ปล่อยวางเพราะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ปล่อยวางด้วยจิตนิ่งสงบ ปล่อยวางด้วยปัญญา ปล่อยวางด้วยความเป็นกลาง เช่นนี้คืออุเบกขา

หลวงพ่อชา สุภัทโท ได้ฝากคติธรรมไว้ว่า “ถ้าเราปล่อยวางเล็กน้อย เราก็จะมีความสงบเล็กน้อย ถ้าเราปล่อยวางมาก เราก็จะมีความสงบมาก ถ้าเราปล่อยวางได้หมด ทุกอย่างก็จะสมบูรณ์”

วิธีบริหารจัดการความคิดเรียบง่ายแค่นี้เอง ไม่ต่างกับเส้นผมบังภูเขา ปัดออกก็สิ้นเรื่อง แต่พอปฏิบัติในชีวิตจริงเรามักไม่เชื่อว่าทางออกมันจะง่ายดายเช่นนี้ หลงคิดว่าปัญหาใหญ่ในชีวิตมนุษย์เช่นนี้ต้องมีความซับซ้อนยุ่งยาก ไม่ใช่ทุกคนจะแก้ปมได้ ยิ่งมีสิ่งรุมเร้ายั่วเย้าให้เกิดอารมณ์ ก็ยิ่งปักใจว่าการแก้ปัญหาต้องยากซับซ้อน มองข้ามและดูแคลนความเป็นจริงที่มักแสดงตนเป็นทางเลือกที่เรียบง่าย เป็นเรื่องสามัญสำนึกที่ดูจืดชืด ธรรมดา

จิตเหมือนน้ำที่ไหลไปตามกระแสของธรรมชาติ นั่นคือกระแสความคิด เราหยุดน้ำไม่ให้ไหลไม่ได้ แต่เราทำให้น้ำนิ่งได้ สาเหตุที่น้ำกระเพื่อมเป็นคลื่นหรือวังวนเพราะน้ำถูกกิ่งไม้หรือก้อนหินกั้นไว้ไม่ให้รินไหลไปตามธรรมชาติ หลังจากกระทบผ่าน

อุปสรรค เมื่อเผชิญสิ่งเร้าในชีวิต สติปัญญาเป็นเหมือนคุณสมบัติยืดหยุ่นของน้ำ เป็นปัจจัยให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงภายใต้กฎไตรลักษณ์ รักษาจิตให้มีอุเบกขาเป็นกลาง ปล่อยวางกระแสชีวิต ราวกับธารน้ำไหลนิ่ง มีความคิดแต่สงบ จิตรู้ตัวทั่วพร้อมเหมาะแก่งาน

พูดถึงอุเบกขา เมื่อเร็ว ๆ นี้มีกัลยาณมิตรคนหนึ่งของผู้เขียนได้รับเชิญเป็นวิทยากรในการอภิปรายหัวข้อเกี่ยวกับ “ดิสรัปชั่น การป้องกัน และธรรมะ : มุมมองและการปฏิบัติต่อโควิด-19” เนื่องในวันวิสาขบูชา วันสำคัญสากลของโลก การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งนี้ ทำให้ผู้เขียนนึกถึงหนังสือ *Leading Change* ที่เขียนโดย John Kotter เขาเสนอ 8-Step Change Model เป็นโมเดล 8 ขั้นตอนแห่งการเปลี่ยนแปลงองค์กรที่สำเร็จอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของการเปลี่ยนแปลงองค์กรมักล้มเหลวอย่างไม่เป็นท่า เพราะขั้นแรกของโมเดลนี้คือ ความรู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจ และเห็นว่ามีปัญหาที่ต้องแก้ไข แต่คนส่วนใหญ่ไม่เห็นและไม่รู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจ นี่อาจเป็นเหตุผลที่การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ เกิดขึ้นได้ยากเย็นในสังคมไทย เพราะคนส่วนมากมีทัศนคติที่ว่า “ไม่เป็นไร” ซึ่งเป็นความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฐิ

คนส่วนมากมักทึกทักว่า “ไม่เป็นไร อะไรก็ได้” เป็นทัศนคติแบบไทยที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา พวกเขาคงจะนึกถึงอุเบกขา หรือการสอนให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ความจริงการปล่อยวาง

ทางพุทธศาสนาตั้งอยู่บนบาทฐานของปัญญา ไม่ใช่ปล่อยปละละเลยจนเสียหายเพียงใดก็ช่าง อย่างไรก็ได้

ในยุคดิสรัปชั่นซ้ำเติมด้วยโควิด สังคมไทยต้องป้องกันตนเอง เริ่มต้นที่การตื่นจาก "สังคมเฉย" ไม่เป็นไร อะไรก็ได้ ไม่มีความรับผิดชอบ พอเสียทีกับการยอมให้อาการ "ทำดีก็ไม่ชม เหลวไหลก็ไม่ว่า ขยันก็ไม่เจริญ ขี้เกียจก็ไม่เดือดร้อน ทำผิดเบียดเบียนผู้อื่นก็ลอยนวลอยู่ได้อย่างไร้ยางอาย" เกิดขึ้นในองค์กรและสังคมของเราราวกับเป็นเรื่องปกติธรรมดา การสร้างทัศนคติใหม่นี้เป็นหน้าที่ของทั้งผู้นำและสมาชิกทุกระดับทุกคนขององค์กร

สังคมไทยต้องหันมาสร้างเข้าใจให้ถูกต้องว่า อุเบกขา เริ่มจากสติและปัญญา อุเบกขามิใช่จุดหมายที่สิ้นสุดหยุดนิ่ง แต่คือการยอมรับความเป็นจริง (surrender) ปล่อยวาง แล้วทำในสิ่งที่เหมาะสม จำเป็น หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าอุเบกขาจะดับพลวัตที่สร้างนวัตกรรม แท้จริงแล้ว อุเบกขาเป็นจุดเริ่มต้นของนวัตกรรม การปล่อยวางจากติดยึดในกรอบความคิดและรูปแบบปฏิบัติเดิม ๆ ด้วย อุเบกขาเป็นวัตถุดิบของนวัตกรรม และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างภูมิคุ้มกันความเสื่อม ช่วยป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น

วิปัสสนากรรมฐานสอนว่า การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงไม่ได้อยู่ภายนอก ที่พึ่งแท้จริงของเราไม่ใช่ผู้อื่น เราไม่มีเวลาพอที่จะรอให้คนอื่นมีความเห็นที่ตรงความจริง เราไม่สามารถบริหารจัดการให้ผู้อื่นมีอุเบกขาที่เกิดจากปัญญา แต่เราสามารถปฏิบัติ

ภาวนาให้ปัญญางอกงามในจิตใจของเรา และเจริญอุเบกขาบารมี

ในช่วงเวลาที่วันนี้กำลังจะจบลง ดวงอาทิตย์สีแสดเข้มค่อย ๆ ตกซ่อนตัวในแนวเทือกเขาริมขอบฟ้าทางทิศตะวันตก ลมโชยพัดพากลิ่นดอกลีลาวดีซึ่งงอกงามในสวนหน้าที่พัก ผู้เขียนนึกถึงกลอนของ TS Elliot[12]

"We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time."

"เราจะไม่ลดละการผจญภัยแสวงหา
และ ณ จุดสิ้นสุดของการเสาะแสวงหาทั้งปวง
เราจะพบว่าได้มาถึงจุดเริ่มต้น
และรู้จักสถานที่แห่งนั้นเป็นครั้งแรก"

[12] –T.S. Eliot, from "Little Gidding," Four Quartets (Gardners Books; Main edition, April 30, 2001) Originally published 1943."

วันที่ 8
"เริ่มต้น...อีกครั้ง"



คำสอนของการปฏิบัติภาวนาเกือบทุกช่วงเปิดขึ้นด้วยคำว่า "เริ่มต้น...อีกครั้ง"

พอภาวนาได้สักพักนักปฏิบัติอาจเริ่มมีคำถามในใจว่า "ใช้เวลานานแค่ไหนถึงจะก้าวหน้า" "เมื่อไรจะได้มรรคได้ผลเสียที" เหล่านี้เป็นคำถามที่ไร้ประโยชน์ ไม่ต่างกับเด็กอนุบาลที่เริ่มเรียนหนังสือ แรก ๆ ก็เป็นเรื่องยากกว่าจะเขียนอ่านคล่องก็ต้องใช้เวลามาก เมื่อเรียนรู้ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ทุกวันสม่ำเสมอก็จะเขียนอ่านได้คล่องไปเอง คำถามที่ว่าเมื่อไรจึงจะก้าวหน้า คำตอบคือ...ไม่มีใครรู้ นอกจากเพียรปฏิบัติไปจนกว่าจะเห็นผลด้วยตนเอง ซึ่งแต่ละคนใช้เวลาไม่เท่ากัน คำถามเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติเหล่านี้จึงไม่ใช่สาระสำคัญเมื่อถึงเวลา มีปัจจัยเอื้อ ได้โอกาส สิ่งที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น สิ่งที่ดับไปก็ดับไป ตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา

ช่วงเวลาเริ่มต้น เราต้องใช้ความอดทน (ขันติ) ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเล่าให้ฟังว่า ผู้รับการอบรมเกือบทุกคนจะรายงานว่า

สามวันแรกของการปฏิบัตินั้นยากที่สุด และวันที่ 6 จะรู้สึกลำบาก ไม่สบาย แต่เมื่อผ่านจุดเหล่านั้นมาได้จะมีความซาบซึ้งและได้ประโยชน์จากการปฏิบัติ

เราปฏิบัติเพื่อให้มีสติปัญญา รู้จักวางอุเบกขา สังเกตเวทนาด้วยความเข้าใจในกฎความไม่เที่ยงของธรรมชาติ (อนิจจัง) เพื่อฝึกฝนชำระจิตให้ปราศจากมลทิน ไม่ใช่เพื่อทรมานตนเอง มาตรวัดบ่งชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติที่แท้คือ คุณภาพของอุเบกขาและความบริสุทธิ์ของจิต ไม่ใช่รูปแบบ ประเภท หรือความพิเศษพิสดารของเวทนา

เมื่อปฏิบัติแล้วจะรู้ว่าอุเบกขา (ยอมรับ ปล่อยวางด้วยปัญญาเป็นกลาง วางเฉย) ต่างจากอุเบกขาเวทนา (ความรู้สึกเฉย ๆ รสจืดของอารมณ์)

ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะพบว่า ในระหว่างปฏิบัติจะมีอริศัตรูมาเยือนและเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติ เราจำแนกจอมป่วนเหล่านี้ได้เป็น 5 ประเภท ที่เรียกกันว่า นิวรณ์ 5 คือ

1. ความอยาก
2. ความโกรธ
3. ความง่วงเหงา
4. ความฟุ้งซ่าน
5. ความลังเลสงสัย

นิวรณ์ 5[13] (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี, อกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง)

1. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ)
2. พยาบาท (ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ)
3. ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม)
4. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ, ความกระวนกระวายกลุ้มกังวล)
5. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

ทั้งนี้ท่าทีที่ควรมีต่อนิวรณ์ 5 ที่เกิดขึ้นคือ รู้เท่าทันและยอมรับ อดทนอดกลั้น ไม่ยอมแพ้มัน ปล่อยไปเดี๋ยวมันก็ดับเอง ผู้มีปัญญาจะเจริญอิทธิบาท 4 คือ หาแรงบันดาลใจ (ฉันทะ) ปรารภความเพียร (วิริยะ) มุ่งจิตมั่น (จิต) วิเคราะห์เรียนรู้ (วิมังสา) หมั่นดัดนิสัย ยอมเปลี่ยนวิถีชีวิต อย่าท้อถอย ล้มลุกไม่ล้มเลิก เริ่มต้นอีกครั้ง

สิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติพึงเจริญคือ เมตตาต่อตัวเราเอง ให้อภัยตัวเอง รักตนเอง เสมือนสอนเด็กนั่งสมาธิ เมื่อเขายังทำไม่ได้หรือ

[13] จาก พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม

พลาดพลั้งไป เราควรมีท่าทีอย่างไร จะตำหนิ ขัดเคือง ตะคอก ด่าทอ ดูถูกดูแคลน หรือจะเมตตา พูดปลอบใจ ให้กำลังใจ

ในการสนทนาธรรมครั้งหนึ่ง กัลยาณมิตรแย้งติงเกี่ยวกับเรื่องการ "รักตนเอง" มาว่าเขาเห็นตรงกันข้าม ปัญหาและความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นเพราะอวิชชา เข้าใจผิด หลงยึดว่ามีตัวตนไม่ใช่หรือ หากไม่มีตัวตนแล้วจะรักตัวเองได้อย่างไร ความรักตนเองนั่นแหละคือปัญหา ผู้เขียนรู้สึกเสียหน้าจนรู้สึกชาไปสักพักหนึ่ง แต่ก็มีสติรับฟังด้วยความตั้งใจ เหตุผลหนึ่งที่ควรฟังเพราะเขาได้รับแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 50 ปี

ตอนนั้นผู้เขียนคิดไม่ออกจึงขอโอกาสแก้ตัว เสนอความเข้าใจเช่นนี้ว่า ภาษามีข้อจำกัด โดยเฉพาะในการอธิบายถึงโลกุตร-ธรรม ตัวตนที่ผู้เขียนบอกว่าให้รักนั้นคือส่วนหนึ่งของพระธรรม ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หนึ่งเดียวกันกับพระพุทธพจน์ *อัตตาหิ อัตตโนนาโถ* ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นคนเดียวกันกับผู้ที่มีหิริ-โอตัปปะ ตัวเราเองที่ละอายและเกรงกลัวต่อบาป เพราะรู้แจ้งในกฎแห่งกรรม เป็นตนเองที่โอปนยิโก น้อมนำพระธรรมมาสู่ตัวเองที่คุ้นเคยในบ้านเดิมแท้ ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะเดินทางมาแล้วพบว่าจุดมุ่งหมายคือ จุดเริ่มต้น และเริ่มมีโอกาสรู้จักตัวตนแท้อย่างแจ่มแจ้งเป็นครั้งแรก

พบว่าตัวตนคือตัวละครบนจอหนังกลางแปลง จริง ๆ แล้วเกิดดับและเกิดดับเหมือนเฟรมฉายหนัง แต่ก็รู้จักตัวละครทุกตัวในเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ พบว่าเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่ยัง

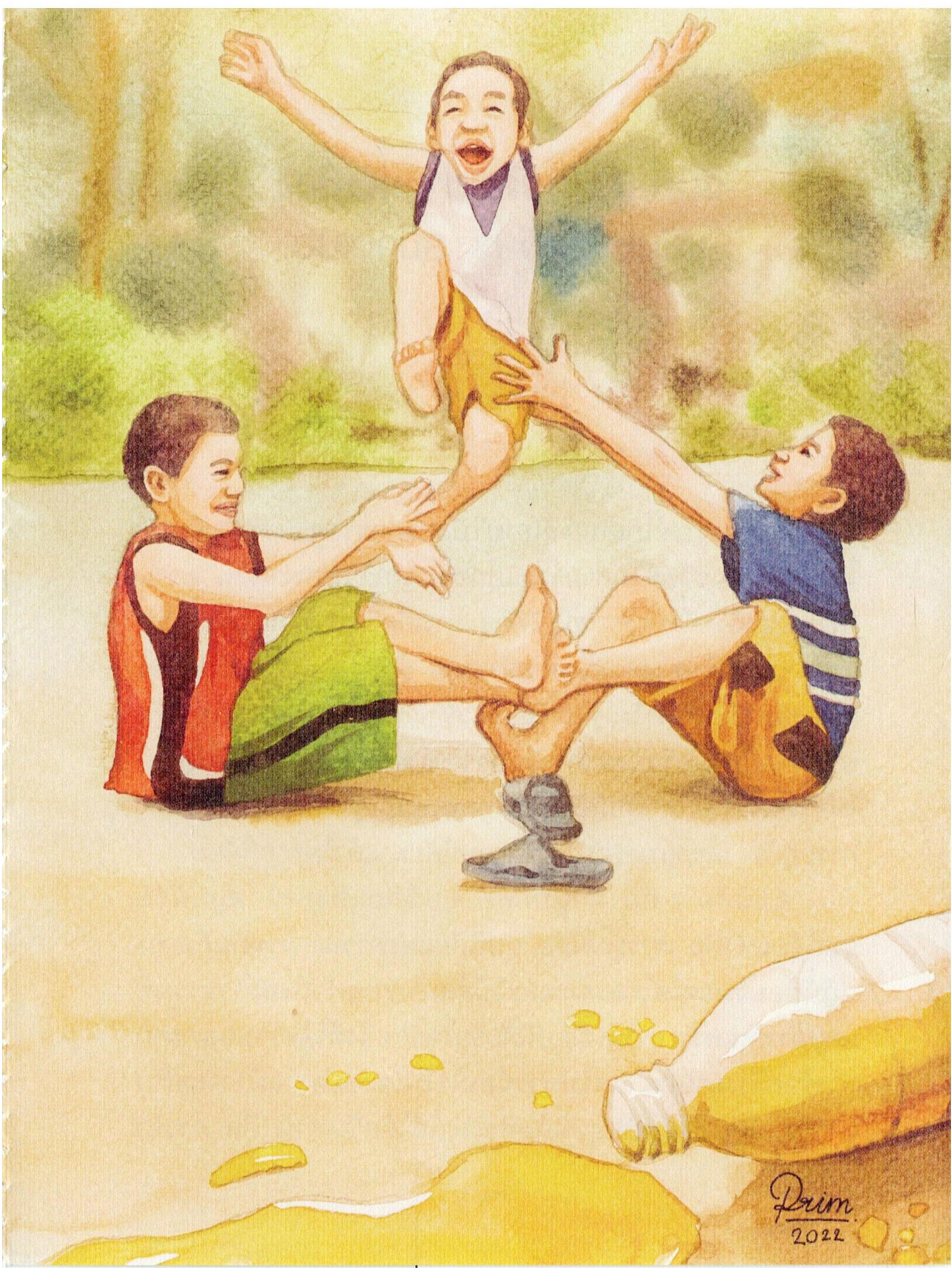
จำภาพของตัวเราเองในแต่ละวัยได้ ตัวเราแยกได้แต่แยกไม่ออกจากผู้อื่น ตัวอย่างเช่น แยกได้ไหมว่ามีที่ดินแห่งใดที่เราไม่ได้ใช้ร่วมกับผู้อื่น หรือออกซิเจนที่เราหายใจอยู่ แท้จริงแล้วเคยได้รับการหายใจ และเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อนร่วมโลกทุกชนิด โมเลกุลอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นคาร์บอน ไนโตรเจน ไฮโดรเจน แคลเซียม ฟอสฟอรัส หรือน้ำ ฯลฯ ก็ถูกแชร์เช่นนี้เหมือนกัน แล้วมีอะไรเล่าที่แยกเป็นตัวเราและผู้อื่น หรือของเราและของผู้อื่นได้? การรักตนเองที่เป็นกุศลเจตนาและสัมมาปฏิบัตินั้นมีประโยชน์ในการพัฒนา มุ่งสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต ที่สำคัญ การรักตนเองคือการมอบความเมตตาให้ตัวเราเอง

จริงอยู่ หนึ่งในสภาวะไตรลักษณ์คือ อนัตตา ไม่มีตัวตนเป็นแก่นสาร แต่เมตตาเริ่มที่ตัวเราเอง เราต้องใช้ความเมตตาตนเองเป็นพลังชีวิต การดูแลเอาใจใส่กายใจ (ขันธ์ 5) นั้นสำคัญจำเป็น เพราะเบญจขันธ์คือพาหนะที่มีคุณประโยชน์บนอริยมรรคเป็นเรือข้ามฝั่ง จงรักและให้อภัยตัวเองไว้ก่อน แล้วเมื่อถึงเวลาก็ปล่อยวางตัวตนลงไปทั้งหมด การรักตนเองที่แท้จริงนั้นนอกจากจะเป็นรักแบบไร้ข้อแม้ ไม่มีเงื่อนไขแล้ว ยังเป็นรักที่ไร้ตัวตนอีกด้วย

วันนี้ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเล่านิทานให้ฟังว่า ที่ประเทศอินเดียแม่ขอให้ลูกสามคนนำขวดเปล่าและเงิน 10 รูปีไปซื้อน้ำมันมาทำอาหารที่ร้านชำใกล้บ้าน ลูกคนแรกซื้อน้ำมันเสร็จก็เดินกลับบ้านระหว่างทางเขาสะดุดก้อนหินล้มลง น้ำมันหกไปครึ่งขวด เมื่อถึง

บ้านลูกคนแรกร้องไห้โวยวายว่าเหลือน้ำมันแค่ครึ่งขวด แม่ส่งลูกคนที่สองไปซื้อน้ำมัน ลูกคนที่สองซื้อน้ำมันแล้วเดินกลับบ้าน ระหว่างทางเขาสะดุดก้อนหินล้มลง ทำขวดน้ำมันหลุดมือหกไปครึ่งขวดเช่นกัน เมื่อถึงบ้าน ลูกคนที่สองเล่าให้แม่ฟังว่าเขาหกล้ม น้ำมันหกไปส่วนหนึ่ง แต่ยังดีที่ยังมีน้ำมันเหลืออีกครึ่งขวด แม่จึงส่งลูกคนที่สามไปซื้อน้ำมันอีก ลูกคนที่สามซื้อน้ำมันแล้วก็เดินกลับบ้าน ระหว่างทางเขาก็สะดุดก้อนหินล้มลง ขวดน้ำมันหกไปครึ่งขวด เมื่อถึงบ้าน ลูกคนที่สามบอกแม่ว่าเขาหกล้ม น้ำมันหายไปส่วนหนึ่ง ยังดีนะที่ยังมีน้ำมันเหลืออีกครึ่งขวด แต่เดี๋ยวเขาจะไปทำงานหาเงิน 5 รูปีมาให้ได้ เพื่อนำไปซื้อน้ำมันมาทดแทนส่วนที่หกไป

ลูกคนที่สามคือเด็กวิปัสสนา เขาไม่เพียงมองโลกในแง่ดีเท่านั้น แต่มองรู้สภาพการณ์ตามความเป็นจริง และยังเป็นนักปฏิบัติอีกด้วย


Prim.
2022

วันที่ 9 ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ขยันหมั่นเพียร สม่ำเสมอ



ท่านอาจารย์โกเอ็นก้านิยามวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตที่ไม่สามารถแยกออกจากชีวิตประจำวัน ความก้าวหน้าอย่างหนึ่งของการปฏิบัติคือ การเกิดขึ้นของนิสัยใหม่ที่สร้างจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ด้วยความขยันหมั่นเพียร เราอาจสงสัยว่าทำไมคนเราถึงก้าวหน้าทางธรรมไม่เหมือนกัน บางทีผู้ปฏิบัติจริงจังกว่ากลับก้าวหน้าช้ากว่าผู้ปฏิบัติที่มีท่าทีไม่จริงจัง ไม่ใจใส่ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านเป็นผู้ได้สร้างอุปนิสัยแห่งการปฏิบัติ และทุก ๆ ท่านได้สร้างอุปนิสัยมาแล้วไม่มากก็น้อย

อุปนิสัย 3 คือ *ทานูปนิสัย* อุปนิสัยแห่งทาน *สีลูปนิสัย* อุปนิสัยแห่งศีล *ภาวนูปนิสัย* อุปนิสัยแห่งภาวนา รวมกันคือการปฏิบัติอบรมจิตใจในสมถะและวิปัสสนา การเข้าถึงสภาวธรรมที่แตกต่างกันเพราะบางคนมีอุปนิสัยข้อใดข้อหนึ่งที่ได้สร้างสมมามาก บางข้อสร้างมาน้อย แต่ไม่ควรน้อยใจในโชคชะตา แม้ว่าจะสร้างบารมีมาน้อย ก็ยังเป็นอุปนิสัยที่จะนำให้ได้สร้างทาน ศีล ภาวนา

ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

อุปนิสัยผู้สั่งสมบารมีแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม[14]

1. ทานูปนิสัย การเสียสละ คนผู้มีอุปนิสัยนี้ ย่อมกำจัดความโลภ หรือพยายามลดความโลภให้เบาบางลง

2. สีลูปนิสัย การเว้นจากเบียดเบียนสัตว์อื่น คนผู้มีนิสัยนี้ย่อมไม่มีการเบียดเบียนสัตว์อื่น

3. ภาวนูปนิสัย การพัฒนาสั่งสมความดี ขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ คนผู้มีอุปนิสัยนี้ ย่อมเพียรพยายาม เพื่อทำความดีให้มากยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ถ้าสมมติอายุขัยเป็นตัวเลขกลม ๆ 100 ปี ผู้เขียนได้ใช้ชีวิตประมาณครึ่งหนึ่งแล้ว พบว่าเป้าหมายในชีวิตเกือบทุกอย่างมิได้มีไว้พิชิตหรือบรรลุถึงเป็นหลัก แต่มีเพื่อกำหนดรู้ทิศทาง ทำให้มีข้อมูลสำหรับเตรียมตัว เตรียมเสบียงให้เพียงพอ ฝึกทักษะที่เหมาะสม และออกแบบกรอบแนวคิดสำหรับโอกาสที่เป็นไปได้ในการเดินทางมุ่งสู่เป้าหมายนั้น

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ชาวพุทธตั้งเป้าหมายหรือตั้งปณิธานว่า ตัวเราควรทำอะไรบ้างจึงจะเป็นการใช้ชีวิตมนุษย์อันล้ำค่านี้อย่างคุ้มค่า แต่ปณิธานเป็นเพียงปัจจัยหนึ่ง ไม่ใช่เหตุของความเจริญ หลังจากตั้งเป้าหมาย ชาวพุทธควรเน้นความเพียร

---

[14] อ้างอิงจาก http://www.madchima.org/forum/index.php?topic=12219.0;wap2

เน้นการปฏิบัติ เน้นการกระทำถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

พระอาจารย์ชยสาโรเล่าให้ฟังว่า ก่อนตรัสรู้ พระโพธิสัตว์สิทธัตถะทรงอาศัยคุณธรรม 2 ข้อเป็นหลัก หนึ่ง คือการปฏิบัติที่สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง สอง คือความไม่สันโดษในกุศลธรรม คือการทำดีอย่างฉลาดแยบคาย ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้วยวิมังสา[15] ไม่หยุดในระหว่างทาง พระองค์ทรงสันโดษในวัตถุ แต่ภายในใจของพระโพธิสัตว์จะทรงมุ่งมั่นปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่พอใจกับผลที่เกิดขึ้นจนกระทั่งทรงบรรลุกุศลธรรมสูงสุด

มนุษย์เราเคยชินกับการดิ้นรนเดินทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย การภาวนาเป็นวิถีที่แตกต่างไป เพราะเป็นการเดินทางที่มีวัตถุ-ประสงค์คือเพื่อเดินทาง ไม่ใช่การบรรลุเป้าหมายว่าต้องถึงขั้นนั้นขั้นนี้ เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ในเส้นทางแห่งการภาวนา ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นนั้น ปล่อยให้เป็นการเกิดขึ้นเอง หรือเป็นผลพลอยได้ของการเดินทางถูกทิศทาง ไม่ใช่การ "ทำ" ให้เกิด สิ่งที่ค้นพบคือ สิ่งที่มีอยู่แล้วมีโอกาสเปิดเผยตัวออกมา ภาวนาคือการเดินทางเพื่อค้นพบความจริงแท้ของตัวตนของเราเป็นครั้งแรก เลิกตั้งตนเองเป็นศูนย์กลางของชีวิตแล้วมาสังเกตความสัมพันธ์ของเรากับสิ่งทั้งหลายจากภายใน ปล่อยวางการติดยึดในอารมณ์ที่น่าเพลิดเพลิน การภาวนาเป็นการเดินทางที่มีเป้าหมายคือ ความว่างเปล่า

---

[15] การสอบสวน, ความไตร่ตรอง, ความพิจารณา, การใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล เป็นข้อหนึ่งในอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

หลวงพ่อชา สุภัทโท สอนว่า “จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนน หรือจุดหมายปลายทาง”

ในระหว่างการสนทนาธรรมครั้งหนึ่ง โยมน้ำอัมแบ่งปันถ้อยความที่ท่านเขียนสรุปการปฏิบัติที่กำลังทำอยู่ ผู้เขียนเห็นว่าสะท้อนแนวทางปฏิบัติได้อย่างงดงามจึงนำมาถ่ายทอดต่อ ดังนี้

ภาวิตา พหุลีกตา
ทำให้มาก เจริญให้มาก
ละนันทิ[16] *จิตหลุดพ้น*
หมั่นรู้สึกตัว รู้เวทนาที่กาย
รู้เวทนาเปลี่ยนแปลง รู้เวทนาดับไป
ตอนนี้ทำอยู่อย่างนี้ ทำไปทำไป...ความสงบก็มีให้ได้รู้...

---

[16] นันทิ คือ ความยินดี ความติดเพลินอันให้โทษ

วันที่ 10 กัลยาณมิตรที่อาภา



ในวันปฏิบัติวันสุดท้ายมีกิจกรรมเพิ่มคือ แผ่เมตตา และพิธีการเปิดวาจา

ธรรมบรรยายตอนค่ำเปลี่ยนมาเป็นตอนเช้าแทน ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเล่าเรื่องประเพณีอินเดียอย่างหนึ่งที่ท่านชอบมาก คือ ค่าบูชาครู เชื่อกันว่าความรู้ที่ได้รับจะเสื่อมลงถ้าไม่ได้มอบค่าบูชาครู ท่านอาจารย์บอกว่าค่าบูชาครูที่ท่านเรียกจากลูกศิษย์ของท่านคือ "ทุกครั้งจากนี้ไปเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขอจงแบ่งปันผลบุญกุศลแด่สรรพสัตว์ทั้งหลาย"

พวกเราได้ใช้เวลาเกือบ 10 วัน ในการปรับจูนคลื่นทางความคิดซึ่งกันและกันโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ เมื่อถึงเวลาเปิดวาจาอีกครั้งในตอนท้ายของการปฏิบัติรวมเวลาเช้า พวกเรามีความถี่ของคลื่นความคิดที่ใกล้เคียงกัน เวลาสนทนาจึงรู้สึกคุ้นเคยอย่างรวดเร็ว มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกันราวกับว่ารู้จักกันมานานแสนนาน

หลังจากเสร็จพิธีเปิดวาจา ผู้เขียนเดินไปที่โรงอาหาร พบ

ชายสองคนยืนคุยกันเป็นภาษาอังกฤษ ผู้เขียนจึงเข้าไปร่วมวงสนทนาด้วย

"สุจันทร์" หนุ่มเอเชียผมเกรียน หุ่นผอม ร่างเล็กกะทัดรัด ทีแรกผู้เขียนคิดว่าเป็นคนไทยแต่เขาเฉลยว่าเป็นชาวอินเดีย มาจากรัฐอัสสัม และเคยบวชที่เมียนมา 11 พรรษา เพิ่งสึกออกมาไม่นาน คู่สนทนาเป็นฝรั่งหนุ่มผมหยักศกเป็นลอน ปล่อยยาวเกือบถึงบ่า หนวดเคราครึ้ม ถ้าผู้เขียนเป็นคนคัดนักแสดงจะเลือกให้ "แอนดรู" เล่นบทพระเยซู ผู้เขียนจำได้ว่าเขาโดนแมลงกัดระหว่างรอลงทะเบียนในวันแรก เลยถามไปว่าแผลเป็นอย่างไรบ้าง เขาตอบว่าใช้เวลาหลายวันกว่าจะหาย และบ่นว่าแมลงมารอรุมกัดเขาทันทีที่ลงจากรถ ผู้เขียนยิ้ม และกล่าวว่า "เหยื่อเลือดใหม่อันโอชาก็เป็นอย่างนี้ ถือว่าบริจาคเลือดเพื่อส่วนรวมก็แล้วกัน"

"I am from Washington State." แอนดรูพูดด้วยสำเนียงอเมริกันที่ผู้เขียนคุ้นเคย เลยเล่าให้เขาฟังว่าผู้เขียนมีญาติอยู่ที่ Washington State และเคยไปเยี่ยมที่ Seattle เพียงแค่ไม่กี่นาทีพวกเราก็คุยกันราวกับเคยรู้จักกันแรมปี แอนดรูบอกว่า "Call me Andy. That's the name my family and close friends use."

ผู้เขียนเล่าเรื่องที่เป็นโรคพาร์กินสันอย่างเปิดเผย ราวกับกำลังคุยกับเพื่อนที่คุ้นเคยหลังจากไม่ได้ติดต่อกันมา 10 ปี แอนดี้เล่าว่าอยู่ ๆ เขาก็มีอาการโรคแพนิค (Panic Disorder) เมื่ออายุ 16 ปี และทุกข์ทรมานจากโรคนี้อยู่นาน ไม่ทันไรเราก็คุยถึงเรื่อง

คู่ชีวิต ผู้เขียนพูดติดตลกว่าภรรยาสนับสนุนให้ผู้เขียนบวช ไม่แน่ใจว่าควรจะดีใจหรือเสียใจกันแน่ แอนดี้เล่าว่าเขามีปัญหากับแฟนสาวชาวลิทัวเนียนของเขามาก ทะเลาะกันเกือบตลอดเวลา แต่ก็ตัดไม่ขาด สุจันทร์บอกว่าเขาจะไปอุดรฯ ผู้เขียนเสนอให้นั่งรถตู้กลับด้วยกันแล้วไปต่อรถที่ขอนแก่น คุยไปเรื่อย ๆจึงจับใจความได้ว่าสุจันทร์ตั้งใจจะไปที่วัดป่านานาชาติ ผู้เขียนต้องชี้แจงว่าวัดป่านานาชาติอยู่อุบลฯ ไม่ใช่อุดรฯ เกือบไปผิดจังหวัดแล้วสิ

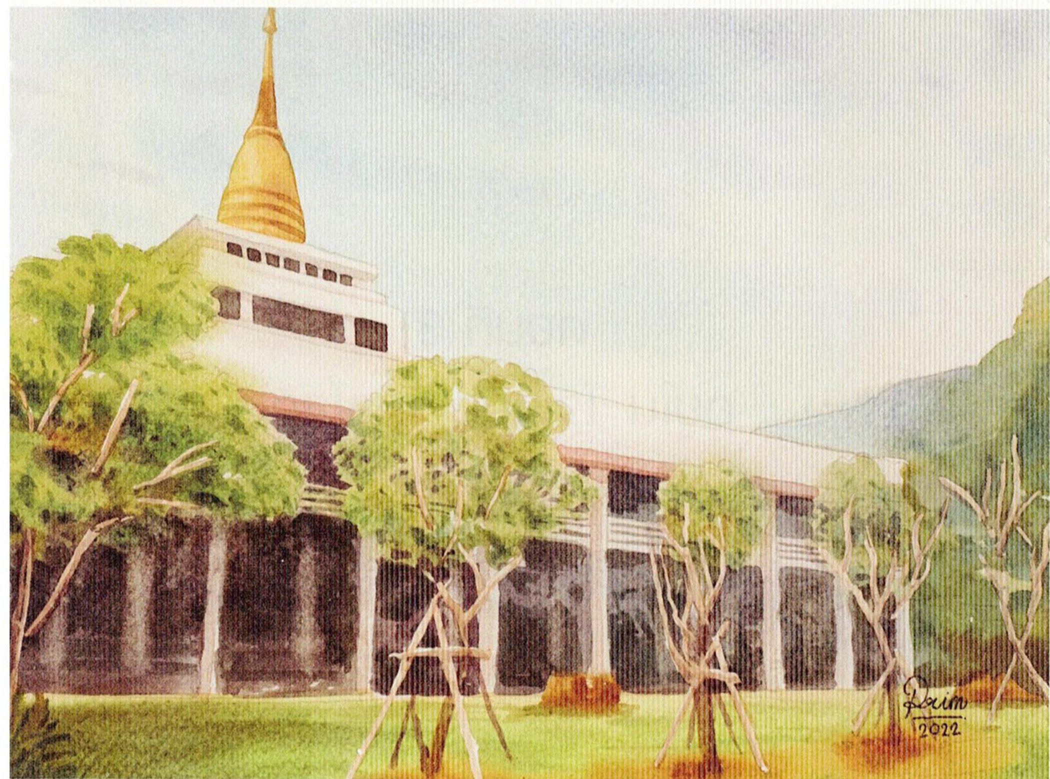
สรุปแล้วสุจันทร์มาค้างที่วัดท่าประชุมหนึ่งคืน ตอนเช้าผู้เขียนแนะนำให้ไปเดินตามพระที่บิณฑบาต จะได้มีประสบการณ์เด็กวัดในเมืองไทย ปรากฏว่าชาวบ้านดอนดู่ตื่นเต้นและสนใจกันมาก หลวงพ่อบอกด้วยความภูมิใจว่ามีแขกต่างชาติมาพักที่วัด ชาวบ้านหลายคนพยายามพูดภาษาอังกฤษกับสุจันทร์ บางคนก็ชวนให้มาบวชที่นี่ ผู้เขียนรู้สึกปลื้มปีติและประทับใจในศรัทธาความมุ่งมั่นของสุจันทร์ที่เขายืนยันความตั้งใจว่าจะไปอุดรฯ เพื่อไปกราบอัฐิธาตุหลวงตามหาบัวที่วัดป่าบ้านตาด เขาได้ยินกิตติศัพท์และเคารพเลื่อมใสหลวงตามานานแล้ว

พระอีกรูปที่กลับมาพร้อมกันคือ “หลวงลุงบุญลัน” ผู้บวชมา 23 พรรษาแล้ว ท่านขอติดรถมาขอนแก่นเพื่อต่อรถกลับวัดที่ยโสธร หลวงลุงมาร่วมปฏิบัติในคอร์สนับครั้งไม่ถ้วน นับตั้งแต่เริ่มเปิดธรรมกมลา ศูนย์ปฏิบัติแห่งแรกที่ปราจีนบุรี ท่านเล่าให้ฟังว่าท่านมี 3 ชื่อ เข้าโรงเรียนใช้ชื่อ สมใจ ตอนเกณฑ์ทหารชื่อ

บุญล้น แต่ในบัตรประชาชนชื่อ บุญลัน ผู้เขียนเห็นว่าหลวงลุงมีประสบการณ์มากมายเลยถามคำถามที่คาใจว่า “หลวงลุงครับ ผมสงสัย เวลาเจริญวิปัสสนา กวาดดูเวทนาควรทำเร็วหรือช้าเพียงใด” หลวงลุงคิดสักพักหนึ่ง แล้วให้คำตอบที่ผู้เขียนไม่คาดคิด “จะช้าหรือเร็วไม่สำคัญ เคลื่อนอย่างไรไม่สำคัญเท่าการรักษาจิตที่เป็นอุเบกขา”

สาธุ...

ตอนที่ 3
อยู่ใน ใจเหนือ เกื้อโลก


2022

วันเดินทางกลับ ตกผลึกจากการปลีกวิเวก ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 10 วัน



วันสุดท้าย ผู้เขียนได้ฉันอาหารมังสวิรัติที่แสนโอชาเป็นมื้อสุดท้ายของการฝึกอบรมครั้งนี้ โทรศัพท์มือถือที่ปิดไว้มีข้อความและอีเมลรออยู่เป็นพัน

ไม่น่าเชื่อเพียง 10 วันอานิสงส์ของการปลีกวิเวกรักษาความสงบปรากฏอย่างชัดเจน 10 วันที่ไม่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง แต่ก็มีปัญหาเหมือนเดิมจึงโทษไม่ได้ว่าปัญหาเกิดจากผู้อื่น ใน 10 วันนี้ไม่ได้ยุ่งกับโลกแต่ยังวุ่นวายสับสน จึงโทษว่าชีวิตยุ่งเหยิงเพราะโลกวุ่นวายไม่ได้ การเรียนรู้เช่นนี้นำไปสู่ความรับผิดชอบไร้ข้อแม้ไร้เงื่อนไขต่อทุกสิ่ง ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ไม่สามารถโทษผู้อื่นหรือบ่นโลกเมื่อไม่ได้ดังใจ น่าสนใจที่เมื่อหมดข้ออ้างในการโทษสิ่งภายนอกและต้องยอมรับผิดชอบภายใน แทนที่จะรู้สึกผิดกลับเป็นอิสระ แทนที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา กลับท้าทายที่จะเผชิญกับปัญหาชีวิตมากขึ้น แทนที่จะหวาดกลัวกลับหาญกล้าแทนที่จะท้อแท้กลับลุกขึ้นสู้

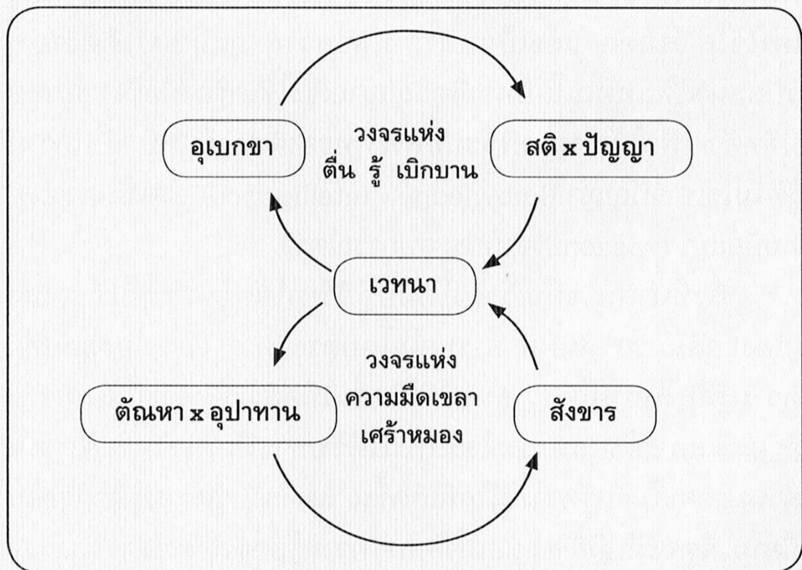
อีกประเด็นที่ 10 วันนี้ให้บทเรียนอันล้ำค่าคือ เข้าใจลึกซึ้งว่า **การอยู่ในปัจจุบันขณะสามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตได้** เพราะมีโอกาสสังเกตนับครั้งไม่ถ้วนว่า ปัญหาในชีวิตเกิดจากการพะวงในอดีตที่เราทำอะไรไม่ได้แล้ว **ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเรากังวลในอนาคตที่มีความเป็นไปได้หลากหลายซึ่งล้วนไม่แน่นอน และอยู่นอกเหนือความควบคุมของเรา** แม้จะปรากฏต่อคนเราเสมือนเป็นเรื่องจริงเป็นความจริงที่เสถียรมั่นคง **อดีตและอนาคตไม่มีอยู่จริง** เป็นเพียงจินตนาการที่ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นอาการของจิต **ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปในปัจจุบันขณะเท่านั้น** ความจริงแล้วไม่มีแก่นสารอะไร อดีตและอนาคตมีอิทธิพลเหนือเรา สามารถมาบงการชีวิต สร้างปัญหา ก่อความทุกข์ได้ก็เพราะเรามีความเห็นไม่ถูกต้อง ขาดสติปัญญา ยอมมอบอำนาจให้สิ่งปรุงแต่งเหล่านี้ **ทางออกคือการมองเห็นความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้นตามธรรมชาติ** แค่นี้เอง ทางออกนี้เข้าใจได้ง่าย แต่ไม่ใช่จะทำได้ง่าย ต้องใช้ความอดทน ความเพียรพยาม นี่คือเหตุผลและความจำเป็นของการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจด้วยวิปัสสนา-กรรมฐาน

ผู้เขียนนึกถึงบทกลอนที่เคยอ่านตั้งแต่สมัยมัธยมต้น คิดมาตลอดว่าได้บทกลอนมาจากโยมเป้ กัลยาณมิตรเก่าแก่ที่สุดของผู้เขียน แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้โยมเป้มาเยี่ยมที่วัดและบอกว่าผู้เขียนเป็นคนมอบคำกลอนนี้ให้เขา ลองค้นหาบนอินเทอร์เน็ตก็ไม่พบ จึงไม่แน่ใจในต้นกำเนิดของกลอนบทนี้ และไม่คิดว่าจะแต่งเองเพราะ

จำไม่ได้เลย

อันตัวเรา เราลิขิต ชีวิตนี้
ใช่ภูตผี เทวดา อย่าสงสัย
ใช่หลวงพ่อ หมอดู หรือผู้ใด
ชั่วดีไซร้ คือกรรม เราทำเอง

ผู้เขียนลองประมวลการฝึกอบรมในช่วง 10 วันที่ผ่านมา สรุปได้เป็นแผนภูมิดังนี้



เพราะจุดบอดที่เราไม่รู้ว่า "ไม่รู้" (อวิชชา) ชีวิตจึงมีความทุกข์ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร (วงจรแห่งความมืดเขลาเศร้าหมอง) นี่คือโจทย์ที่ทำให้เมื่อกว่า 2,600 ปีที่แล้ว สิทธัตถะโพธิสัตว์ใช้เวลา 6 ปีในการแสวงหาความจริงอย่างเข้มข้น จนกระทั่งเดินทางสายกลาง ค้นพบวงจรแห่งการตื่น รู้ เบิกบาน ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

วิปัสสนา มาจากภาษาบาลีแปลว่า "การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง" คือกระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการสังเกตดูตนเองเป็นกระแสแห่งชีวิตซึ่งใช้จิตที่เหมาะแก่งาน ทำงานที่จำเป็นต่อสันติสุข มองดูชีวิตอย่างซื่อตรง ด้วยจิตใจที่เงียบสงบ ตื่นรู้ เอาใจใส่ สมดุล และเป็นกลาง ปล่อยวาง (อุเบกขา) คิดง่าย ๆ วิปัสสนาเป็นเทคโนโลยีทางจิตวิญญาณซึ่งใช้เครื่องมือที่เราทุกคนมีติดตัว เพื่อให้เห็นพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เป็นความรู้ที่ไม่ใช่เชาว์ปัญญา (knowledge, intelligence) แต่เป็นภาวนามยปัญญา (wisdom) จากประสบการณ์ตรง

สิ่งที่น่าสนใจคือเราไม่ได้มีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งเร้า (แสง เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์) โดยตรง ทว่า เราสนองตอบต่อความรู้สึกในกายใจ (เวทนา) ที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งเร้าเหล่านี้สัมผัสกับอายตนะภายใน เพราะจิตมักไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลา คนส่วนมากจะไม่รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่จะรับรู้ความรู้สึกหรือไม่ก็ตาม จิตจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ทุก ๆ ความรู้สึกตลอดเวลา

เราสามารถแบ่งความรู้สึกหลากหลายได้เป็น 3 จำพวก

1. สบาย (ฉุดให้พอใจ ชวนให้ชอบ หรือสุขเวทนา)
2. ไม่สบาย (ยุให้ไม่พอใจ ยั่วให้ไม่ชอบ หรือทุกข์เวทนา)
3. เฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

ส่วนใหญ่ความรู้สึกทั้งสามแบบกระตุ้นให้เกิดความอยากได้ ชอบ อยากมี อยากเป็น หรือไม่ชอบ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น (ตัณหา) โดยที่เราไม่รู้ตัว ความอยากเหล่านี้ระเบิดเพิ่มทวีคูณด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา (อุปาทาน) ปั่นสร้างความทุกข์มหาศาล ฟุ้งกระจาย เป็นคิดปรุงแต่ง (สังขาร) สะสมวนเวียนซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เมื่อใดก็ตามที่ทวารทั้ง 6 หรืออายตนะ 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับสิ่งภายนอกที่มากระทบ (เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี) มีวิญญาณเข้าไปรู้ ก็จะเกิดความรู้สึกหรือเวทนาทางกายขึ้น (เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี) และเมื่อเกิดความรู้สึกทางกายนี้ จึงเกิดตัณหา (เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี)

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า เราหยุดวงจรแห่งความมืดเขลาเศร้าหมองนี้ได้ เริ่มต้นโดยเจริญการระลึกรู้ (สติ) ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกาย มองให้เห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ความรู้สึกแบบใดก็ตาม ล้วนมี 3 ลักษณะ **ไม่เที่ยง** (อนิจจัง) ต้องเปลี่ยนแปลง **ทนอยู่ไม่ได้** (ทุกขัง) **ไม่มีตัวตน** เป็นแก่นสาร (อนัตตา) เมื่อเห็นเช่นนี้ก็จะเกิดปัญญา จิตจะสงบ สามารถรู้เห็น

ความรู้สึกด้วยใจที่เป็นกลางและ **ปล่อยวาง** (อุเบกขา) ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ปรุงแต่ง นอกจากไม่สร้างสังขารใหม่แล้ว ในจิตที่เป็นอุเบกขา สังขารเก่าที่หมักหมมสะสมในจิต (อนุสัย) จะค่อย ๆ ผุดขึ้นมาบนผิวสำนึกของจิต ออกมาเป็นความรู้สึกในกาย และเมื่อถูกปล่อยวางก็จะหมดกำลังสลายตัวไปเองตามธรรมชาติ เป็นวงจรแห่งการตื่น รู้ เบิกบาน จนกระทั่งสังขารดับจนหมดสิ้น

เราควรตระหนักรู้ในเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น อันเป็นผลจากการกระทบกันของอายตนะ และรักษาอุเบกขาจิตต่อเวทนานั้น ๆ เช่นนี้เท่ากับว่าเราได้เริ่มปลดปล่อยตัวเองจากความชอบและความชังที่ฝังลึกอยู่ในระดับรากเหง้าของจิต ไม่ว่าสิ่งภายนอกจะเป็นอะไร (ทำให้เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ) เมื่อเกิดการกระทบกันขึ้นกับสิ่งนั้นแล้ว ถ้าเรารู้สึกว่าพอใจก็จะเกิดเป็นความทะยานอยากหรือหากรู้สึกว่าไม่น่าพอใจก็จะเกิดความชิงชัง ทว่าการระลึกรู้ปฏิกิริยาเช่นนี้ (เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี) อาจดูเหมือนความรู้จริงแท้ แต่เป็นเพียงความจริงอย่างผิวเผิน การระลึกรู้อย่างเดียวจึงไม่ใช่ความรู้จริงแท้ ความรู้จริงแท้เกิดจากสัมมาสติคือความระลึกได้ที่กำเนิดปัญญา เปล่งประกาย ละลายความมืดมิดจากความไม่รู้จริง (อวิชชา) ดังแสงอาทิตย์ยามอรุณรุ่งจุดประกายสลายความมืดสนิทของค่ำคืน ความรู้จริงแท้ต้องขจัดกิเลสและดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง ความรู้จริงแท้คืออิสรภาพที่แท้จริง

กุญแจที่จะนำไปสู่ความเป็นอิสระจากวัฏสงสาร คือการได้ตระหนักรู้ในสภาวะของธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้น และสามารถรักษา

จิตให้มีอุเบกขา (ยอมรับ ปล่อยวางด้วยปัญญา เป็นกลาง วางเฉย) ในปัจจุบันขณะที่ระลึกรู้อยู่นั้น นี่คือเส้นทางอันประเสริฐ นำสู่อิสระจากตัณหา นี่คือความรู้ที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง นี่คือผลของวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติด้วยพระองค์เองจนบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวง และหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ด้วยพระกรุณาธิคุณล้นพ้น พระองค์ทรงสละเวลา 45 ปีที่เหลือทั้งชีวิตสอนธรรมนี้ให้แก่สัตวโลก

พระพุทธเจ้าผู้เป็นสัพพัญญู (ผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้รู้ทั่ว คือปราชญ์ผู้รู้แจ้งสิ่งทั้งปวงอย่างสมบูรณ์ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต) ทรงเมตตามอบมรดกอันล้ำค่าแด่มวลมนุษยชาติ ทรงยืนยันว่า หากเจริญรอยตามพระองค์บนทางสายกลางนี้ด้วยความเพียรอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง มนุษย์ทุกคนไม่จำกัด เพศ วัย ไม่ว่าฐานะทางสังคม การศึกษา หรือประสบการณ์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเช่นใดก็สามารถเข้าถึงธรรมะ เป็นอิสระ และมีสันติสุขที่แท้จริงอย่างยั่งยืนได้แน่นอน

เมื่อมาถึงช่วงสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนนึกถึงเรื่องราวตอนที่อุปติสสมาณพ (พระสารีบุตร) พบกับพระอัสสชิเถระ ขณะนี้เช่นเดียวกับเมื่อสมัยพุทธกาล ผู้เขียนในฐานะพระภิกษุสาวกของพระพุทธเจ้า ได้มีเจตนาในการทำหน้าที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและถ่ายทอดพระธรรมจากพระพุทธองค์ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนให้ตรงที่สุดตามที่ผู้เขียนเข้าใจ ในรูปแบบเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้อ่าน เท่าที่ผู้เขียนจะมีทักษะในการสื่อสาร ผู้เขียนมิได้ตั้งใจสอน

วิธีปฏิบัติธรรม ในกิจนั้นผู้อ่านต้องหาครูบาอาจารย์และขวนขวายหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมด้วยตัวเอง

ผู้เขียนอดหวังไม่ได้ว่า อาจจะมีผู้ที่มีอริยศักยภาพเฉกเช่นอุปติสสมาณพ กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ และเจริญก้าวหน้าเป็นกำลังสำคัญในการสืบทอด เผยแผ่พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอเจริญพรและขอบพระคุณกัลยาณมิตรที่อาภาทุกท่านผู้มีส่วนช่วยเหลือเกื้อหนุนให้หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นมาได้ ซึ่งมีมากมายเกินจะเอ่ยนาม บุญกุศลจากการสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ขออุทิศให้พวกท่านเหล่านั้น แด่โยมพ่อโยมแม่ หลวงปู่พระอุปัชฌาย์และถวายเป็นสักการะแด่พระรัตนตรัย เทอญ

เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุ ตถาคโต
เตสญฺจ โย นิโรโธ จ เอวํ วาที มหาสมโณ

ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ
พระตถาคตกล่าวเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น
และความดับของธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีวาทะอย่างนี้

– พระอัสสชิเถรคาถา

คำขอบคุณ

ความจริงผู้เขียนไม่ประสงค์จะเขียนหน้านี้เลย เพราะรู้ว่าไม่มีทางเขียนได้ครอบคลุมครบถ้วนทั้งจำนวนผู้มีพระคุณและคำอธิบายพระคุณทั้งหลายในการถ่ายทอดและสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ แต่นี่คือชีวิตและการปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ที่ควรทำให้ดีที่สุดแม้ไม่มีวันจะสมบูรณ์

ขอกราบนอบน้อมคุณพระศรีรัตนตรัย

กราบนมัสการหลวงปู่พระอุปัชฌาย์ พระครูเล็ก และหลวงพ่อประชุมที่กรุณาสงเคราะห์ให้โอกาสมาเกิดใหม่อีกครั้ง

กราบพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทุกรูป ทุกท่าน

เจริญพร ขอบพระคุณ โยมพ่อ โยมแม่ สำหรับชีวิตอันล้ำค่า และพระคุณที่ไม่มีวันจะตอบแทนได้หมด

โยมอ้อ โยมเนตร โยมแพม ผู้เป็นบ้าน กำลังใจ และกัลยาณมิตรใกล้ชิดผู้เสียสละของผู้เขียนเสมอ

โยมกั๊ก โยมอ้อ โยมกีฟ โยมเคลวิน โยมก้อง โยมออน และโยมหลานมิม โยมหลานเขตร โยมหลานเขม โยมหลานตฤณ โยมหลานปัญญ์ และญาติโยมฝั่งทองเอก ผู้เป็นครอบครัวทั้งทางโลกและทางธรรมที่แผ่กระจาย

โยมตงและโยมตัง น้องสาวแท้ ๆ ที่ตามมาเป็นน้องสาวในธรรมและไวยาวัจกรส่วนตัว

โยมอาเจ็ก โยมอาโกว โยมอาอี๊ และญาติผู้ใหญ่ทุกท่าน

โยมทุก ๆ ท่านผู้เมตตาสละเวลาอันมีค่ามาเขียนคำนิยม

โยมกฤษฎา วสันต์ศิริกุล เพื่อนคนแรก ๆ ของผู้เขียนที่ครึ่งศตวรรษต่อมาเป็นช่างภาพมืออาชีพ อาสามาช่วยถ่ายรูปและปรับแต่งแสงสีภาพประกอบ

โยมพี่จิก - ประภาส ชลศรานนท์ สำหรับภาพพระพุทธรูปแปลกตา น่าเลื่อมใส ที่ทำให้มองพระพุทธรูปและคิดถึงพระพุทธ-ประวัติด้วยจินตนภาพในดวงใจที่เปลี่ยนไป

โยมผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน

โยมปริมสำหรับภาพประกอบงดงามและแรงบันดาลใจในการเพียรสู้เพื่อชีวิต

โยมแหม่มและทีมงานสร้างสรรค์หนังสือคุณค่า สำหรับคำแนะนำ และความเป็นมืออาชีพที่น่าประทับใจ

ท้ายนี้ขอขอบคุณญาติโยมชาวบ้านดอนดู่ สำหรับความห่วงใย แรงบันดาลใจ และกำลังใจ

เกี่ยวกับผู้เขียน



ภูริวฑฺฒโน แปลว่า "ผู้เจริญด้วยปัญญา" ฉายานี้ได้มาจาก หลวงปู่ พระครูรัตนธีปาภิบาล พระอุปัชฌาย์ มีพระครูพิพัฒน์ รัตนวงศ์ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และเจ้าอธิการประชุม คัมภีร-ธัมโม เป็นพระอนุสาวนาจารย์

ก่อนมาบวช เป็นจักษุแพทย์ที่โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)

ปัจจุบันกำลังเรียนรู้การใช้ชีวิตกับโรคพาร์กินสันภายใต้ พระธรรมวินัยที่วัดท่าประชุม บ้านดอนดู่ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

ข้ามภูผา ฝ่าดงโควิด กัลยาณมิตรที่อาภา

"สุขา เต สมณ ฉายา"
"ท่านสมณะ ร่มเงาของท่านเป็นสุขยิ่งนัก"

ราหุลกุมาร กล่าวกับพระศาสดา

ISBN 978-616-594-256-0

